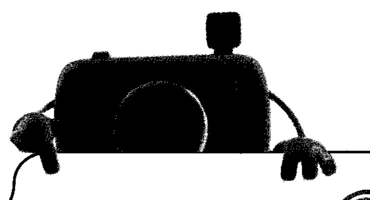
أول كتاب للقراءة التصويرية
أول كبير مدربين معتمد

القراءة التصويرية

اقرأ كتابا في ساعة

إعداد المستشار/ جمال الملا

الخبير العربي الرائد و أول كبير مدربي القراءة التصويرية والقراءة السريعة في الوطن العربي والشرق الأوسط درب أكثر من 2,000,000 مشاركاً داخل وخارج الوطن العربي



- قراءة أسرع
- زيادة في الاستيعاب
- تذكر المادة لمدة طويلة



تأليف المستشار جمال الملا

مدير المشروع أحمد علي شريجي

المراجعة والتدقيق أنس عبد الله سالم

تصميم وإخراج عبد العزيز عصمت العتريس

الناشر



رقم الإيداع: 2009/281

الرقم المعياري الدولي: 978-99906-961-2-7

شركة الإبداع الفكري للنشر والتوزيع - الكويت

www.buzanarabia.com
jamal1aa@gmail.com

الطبعة الأولى
يوليو (تموز) 2009 م
رجب 1430 هـ



إهداء

المحتويات

المحتويات

المحتويات

مقدمة

إن أول آية أنزلت من القرآن، بل أول كلمة، كانت "اقرأ". وقد حثنا الله سبحانه وتعالى على القراءة والعلم والتعلم. ويقول الرسول صلى الله عليه وسلم "إنما العلم بالتعلم". ولما كان ما بين 80 و90 % من الثقافة نحصل عليها عن طريق القراءة، وفي عصر السرعة وفي عصر يسمى بعصر الانفجار المعلوماتي، وفي زمن أصبحت فيه القراءة التصويرية ضرورة ماسة، ولما كنا قد طورنا أشياء كثيرة في حياتنا، إلا القراءة، لذا ارتأيت مشاركتكم بهذه المعلومات القيمة، التي توضح بعض المفاهيم وتزيد من سرعة القراءة لدى القرّاء.

تقول دراسة أجرتها جامعة منسوتا إن 90 % من الأشخاص لا يكملون قراءة الفصل الأول من أي كتاب يقرؤونه، وغالبا ما يصيبهم الملل. ومن خلال خبرتي عبر السنوات القليلة الماضية في إلقاء المحاضرات، ومن خلال عدد كبير من الدورات التدريبية لمشاركين من مختلف المستويات من طلبة وموظفين ورجال أعمال وأطباء ومحامين، تعرفت إلى أسباب بطء القراءة أو المعوقات التي تؤخرنا وتبطئ سرعة القراءة لدينا، وكذلك كيفية زيادة سرعة القراءة وفهم واستيعاب وتذكر ما نقرأ بسرعة عالية، لذا أردت أن أشاركاكم بهذه المعلومات، وأن نتبادل الخبرات ونضع حلولا لبعض معوقات القراءة.

كان الإمام الشافعي - رحمه الله - يقرأ صفحة ويغطي الصفحة الأخرى، ومن ظاهر القول هنا أنه كان يقرأ قراءة تصويرية.

قال المتنبي:

أعز مكان في الدنى سَرْج سابح .... وخير جليس في الزمان كتاب

وقال أيضاً:

خير المُحادث والجليس كتاب .... تخلو به إن ملَّك الأصحاب
لا مفشياً سراً إذا استودعته .... وتُنال مِنه حكمة وصواب

وقال محمد البغدادي:

إذا لم تكن حافظاً واعياً............ فجمعك للكتب لا ينفع

أتنطق بالجهل في مجلس............ وعلمك في البيت مستودع

إن القراءة التصويرية هي قراءة بسرعات عالية جدا، ومعنى ذلك أنه بمقدرتك قراءة كتاب أو مقرر مكون من 250 صفحة في أقل من ساعة وبدرجة استيعاب عالية جداً، وهي مهارة يمكنك أن تتعلمها بسهولة. فالمشارك في الدورات يستطيع بعد المحاضرات التي تلقى فيها والتمارين التي تقدم خلالها

أن يقرأ خلال ثلاثة أيام فقط ثلاثة كتب، في حين أنه كان يقرأ في السابق كتابا كل شهر، أو يقرأ أجزاء من عدة كتب في أحسن الأحوال.

وتتكون لدى من يشارك في تلك الدورات عادة حب القراءة، فتصبح قراءته بأسلوب مختلف ويصير بإمكانه إنهاء كتاب يوميا بكل سهولة، أي 30 كتابا شهريا أو 350 كتابا سنويا.

ونحن نعيش في عصر يتنافس فيه ضيق الوقت وكثرة المعلومات. فإذا أردنا تحقيق النجاح، فلابد من التسلح بمهارات جديدة لمعالجة المعلومات والاستفادة منها. وتعلم القراءة التصويرية هو مفتاح من المفاتيح التي يجب التسلح بها، وهي تسهم في تعزيز القدرات الاتصالية للمرء وفهم العالم من حوله.

في هذا الكتاب سنتطرق إلى أساليب خاصة باستخدام كامل القدرات الذهنية، وهي مهارات أساسية لكل طالب وباحث وموظف. والقراءة التصويرية ليست مجرد تسريع القراءة، بل هي تعلم لزيادة السرعة أكثر من السرعة السابقة التي كان عليها أي شخص بأضعاف كثيرة مع زيادة في فهم المادة وتذكرها.

وعندما يتعلم المرء القراءة التصويرية، سيكتشف أن ما كان قد بدا له مستحيلا أصبح أمرا ممكنا، وسيصبح بإمكانه قراءة الصفحة المكتوبة قراءة تصويرية بمعدلات تزيد على صفحة واحدة في الثانية، وذلك بتوجيه المعلومات إلى قدرات الذاكرة الواسعة على المعالجة، وهناك تتصل المعلومات بمعرفتك السابقة وتصبح مفيدة لإنجاز أهدافك وغاياتك، وتجعل قراءتك تتم في الوقت المتوافر لديك وبمستوى الاستيعاب الذي تحتاج إليه.

باستخدام القراءة التصويرية، ستنمي الاتصال غير العادي في ذاكرتك. والقراءة التصويرية تتجاوز الإمكانات المحدودة للعقل الظاهر وتساعدك على العثور على عبقريتك الشخصية.

ويحتوي هذا الكتاب على ثلاثة فصول، يستعرض الفصل الأول أنواع القراءة والخيارات الجديدة المتوافرة لديك كقارئ.

ويتطرق الفصل الثاني إلى شرح خطوات القراءة التصويرية الخمس.

أما الفصل الثالث فيستعرض تطبيقات القراءة التصويرية وكيفية مساعدة المرء في قراءاته المتنوعة من التقارير والدوريات والجرائد والكتب وصفحات الإنترنت أو أي شيء يريد قراءته، إضافة إلى إيجاد تكامل بين المعرفة والمهارات الجديدة ومن ثم استخدامها بصورة ناجحة في الحياة اليومية.

جمال الملا - الكويت
رمضان 1429
أكتوبر 2008

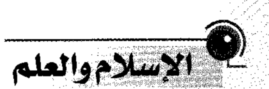


الفصل الأول



الإسلام والعلم





الإسلام والعلم

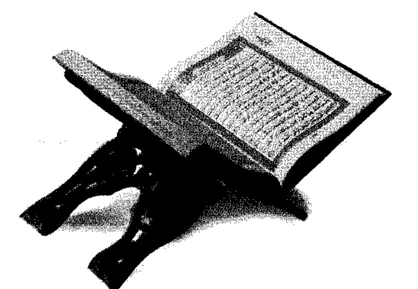
نزل القرآن الكريم مبتدئا بقوله تعالى (اقرأ)، تلك الكلمة التي تعتبر مفتاح باب العلم وهو القراءة. ويمكن تقسيم الآيات الكريمة والأحاديث النبوية الشريفة الواردة في ميدان العلم إلى موضوعات رئيسية هي:

1. الحث على طلب العلم: مثل قوله تعالى ﴿ قل انظروا ماذا في السموات والأرض ...﴾، وقوله صلى الله عليه وآله وسلم :"من سلك طريقاً يلتمس فيه علماً سهل الله له طريقاً إلى الجنة".

2. فضل العلم والتعلم وفضل العلماء: مثل قوله تعالى ﴿ قل هل يستوي الذين يعلمون والذين لا يعلمون﴾، وقوله صلى الله عليه وسلم: "فضل العلم خير من فضل العبادة، وخير دينكم الورع".

3. الحث على التدبر والنظر والمشاهدة والملاحظة: مثل قوله تعالى ﴿قل سيروا في الأرض فانظروا كيف بدأ الخلق﴾، وقوله صلى الله عليه وسلم: "طلب العلم فريضة على كل مسلم".

4. ذم الجهل والتعصب والهوى: والدليل قوله تعالى ﴿ إنهم كانوا إذا قيل لهم لا إله إلا الله يستكبرون ﴾، وقوله صلى الله عليه وسلم: "سلوا الله علماً نافعاً وتعوذوا بالله من علم لا ينفع".

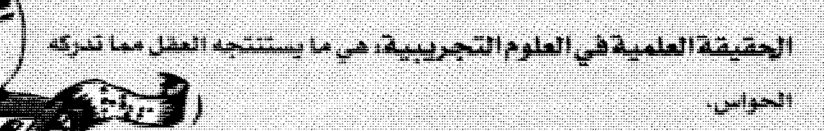


العلم والمنهج العلمي

ينقسم العلم إلى قسمين: علم شرعي ثابت لا يقبل الزيادة أو النقصان، والدليل قوله تعالى ﴿ ... اليوم أكملت لكم دينكم وأتممت عليكم نعمتي ورضيت لكم الإسلام دينا ﴾، وعلم تجريبي دائم التطور والنمو مثل علم الفيزياء والكيمياء والأحياء.

تعريف العلم التجريبي: هو مادة أو معلومات نحصل عليها بطريقة معينة موضوعية تسمى التفكير العلمي.

التفكير العلمي: هو مجموعة من الخطوات المتسلسلة التي تقود إلى حل مشكلة أو حقيقة علمية.

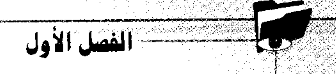


الحقيقة العلمية في العلوم التجريبية: هي ما يستنتجه العقل مما تدركه الحواس.

أدوات العلم ووسائله:

يعتمد العلم على وسيلتين هما الملاحظة الدقيقة والتجربة، وأدواته هي : العقل والحواس الخمس، وقوة التصور، والخيال.





منهج العلم والفكر والقرآن الكريم

أبرز سمات المنهج العلمي في القرآن الكريم هي

1- إزاحة كل ما يعوق العقل الإنساني عن الملاحظة والتفكير. والدليل قوله تعالى ﴿واتقو الله ويعلمكم الله﴾.



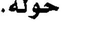
2- أن الكون خاضع لسنن إلهية ثابتة، والدليل قوله تعالى ﴿وخلق كل شيء فقدره تقديرا﴾.



3- أن العلاقة بين الإنسان والكون هي علاقة مخلوق أكرمه الله بمخلوق مسخر له، و الدليل قوله تعالى ﴿ الله الذي سخر لكم البحر لتجري الفلك فيه بأمره﴾.



4- أن الإنسان مأمور بالنظر والتفكر والاعتبار في نفسه وفي الكون ومن حوله.



5- أن هناك الكثير من الإشارات في كتاب الله تعتبر إعجازا علميا للقرآن الكريم أمام مكتشفات العلم الحديث



مثال عملي يوضح الفرق بين التفكير العلمي والتفكير النظري

مثال على المنهج العلمي التجريبي عند المسلمين تصحيح الحسن بن الهيثم فكرة الرؤية وكيفية إبصارنا للأشياء، إذ قال إننا نرى نتيجة انعكاس الضوء على أعيننا.

مثال على الإعجاز العلمي للقرآن الكريم إخباره عز وجل أن الضغط الجوي يقل مع الارتفاع عن سطح الأرض، قال تعالى ﴿ومن يرد أن يضله يجعل صدره ضيقاً حرجاً كأنما يصّعَّدُ في السماء﴾، والعلم اليوم يكتشف أن من يصعد إلى أعلى يشعر بضيق في التنفس حتى يصل إلى درجة الاختناق، وذلك بسبب قلة كمية الأوكسجين والضغط الجوي الذي ينخفض بمقدار واحد مليبار كلما ارتفعنا عشرة أمتار عن سطح البحر.

عصر السرعة، عصر المعلومات، عصر الانفجار المعلوماتي...

خذ لحظة لرسم صورة ذهنية واضحة عن نوع مواد القراءة التي تصادفها في العادة، ومن بين هذه الاحتمالات ما يلي:

الكتب والكتب الدراسية	التقارير.
المجلات أو الدوريات التجارية	مواقع الإنترنت والملفات الإلكترونية
الصحف والجرائد	العروض أو المطبوعات التجارية
البريد (الصادر - الوارد)	كشوف المواصفات
المذكرات	كتب الشعر
كتيبات الاستعمال أو أدلة المراجع	الروايات والقصص القصيرة
مواد التدريب	البريد الالكتروني

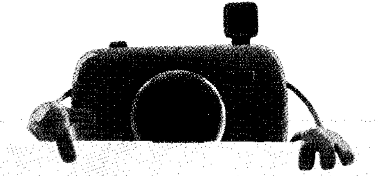


هذه قائمة بالمواد التي نواجهها في حياتنا اليومية، وهناك ثلاثة تحديات رئيسية مع هذه المواد وهي:


1 تريد الإنجاز والقراءة في الوقت المتاح.


2 استيعاب تلك المواد وإمكانية توظيفها.


3 تذكر المواد وتوظيفها في الوقت والمكان الناسب.



فيما يلي سيناريو القارئ العادي



تدخل مكتبك، وتستقبلك أكوام من المذكرات والتقارير والكتيبات والدفاتر اليومية غير المقروءة، وهذه الأكوام من الأوراق تبدو كما لو كانت عقابا لك، وعوضا عن مواجهتها، تفضل تركها، ولكن القلق لا يزال يطاردك من أنك ربما لم تقرأ فكرة أو حقيقة مهمة قد تؤدي إلى الحصول على ترقية أو تجنبك خطأ فادحا، وأثناء انهماكك في اجتماعاتك اليومية والمكالمات الهاتفية، تحدث نفسك أنك ستقوم بقراءة كل ذلك ... غدا.

الوضع في البيت لا يختلف عن ذلك، فهناك أكوام أخرى من المجلات والجرائد والبريد التي لم يتم مسها مبعثرة في صالتك، ويبدو احتمال شق طريقك للتغلب على هذا الأمر بعيدا في أحسن الأحوال، ثم ماذا عن الفرص للقراءة على سبيل التسلية والاستمتاع بالروايات والسير الذاتية والكتب القيمة التي ادخرتها ليوم خاص؟ يستمر ذلك اليوم في التراجع خلف أي شيء آخر يأتي معه.

تبدو فكرة القيام بمزيد من التدريب المهني أو التعليمي معقولة. وتجد الإثارة عندما تفكر في التطوير المهني وزيادة الدخل التي تسعى إلى تحقيقها. ولكن السؤال الذي يوقفك ببرودة هو: كيف السبيل إلى القيام بقراءة كل ذلك؟

حتى لو استطعت بشيء من المعجزة التغلب على جميع تلك الأكداس غير المقروءة، فلا تزال تواجه تحديا في استذكارها وشرحها وتطبيق ما تقرؤه، إذن تؤجل القراءة يوما آخر وتعيش حالة من عدم الوضوح والفوضى واليأس القاتل.

هل هذا السيناريو مألوف لديك؟ هل تحاول مواكبة عصر المعلومات باستخدام مهارات القراءة من مرحلة الصف الرابع الابتدائي؟

الآن فكر في سيناريو ممارسة القراءة التصويرية

تبدأ كل يوم عمل بالمعلومات التي تحتاج إليها لاتخاذ قرارات فعالة ومناسبة، كلما تقرأ، تفعل ذلك بروح من الاسترخاء وعدم بذل الجهد، تجد سهولة الفوز بالموافقة على عروضك لأن توصياتك مدعمة بأدلة قوية.

قراءة التقارير الفنية التي تعد مهمة تستهلك الوقت، تتطلب الآن منك دقائق فقط لكل وثيقة. في نهاية يومك تنظر إلى مكتبك وهو خال من الأوراق ومن ثم تشعر بأنك جاهز لليوم المقبل.

هذه النوعية تمتد لتشمل حياتك المنزلية أيضا، تذهب تلك الأكداس من الكتب والمجلات والجرائد والبريد التي لم يتم مسها والتي كانت يوما تكتظ في صالتك، تواكب أحدث الأخبار اليومية في ربع ساعة كل يوم، وفي جلسة واحدة تخفض تدريجيا أو تقضي على الأكداس "المطلوب قراءتها". وفي الوقت الإضافي، تكمل المهام ذات الأولوية على سلم قائمتك بانتظام.

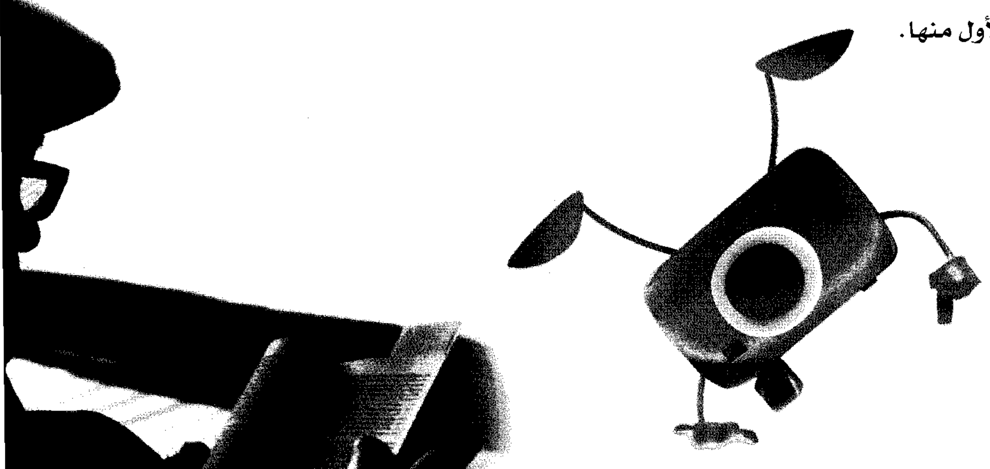


إن قدراتك المتقدمة في القراءة تمحو خوفك القديم من التعلم، وتمكنك من أخذ الدورات وإنجاز الشهادات العلمية ونيل الترقيات وتعلم مهارات جديدة وتوسيع معرفتك وإشباع حبك في الاستطلاع العام. إن سهولتها تجعل التعلم متعة. الآن توفر وقتا لقراءة الروايات والمجلات، والقراءة على سبيل التسلية التي تتجاوز متطلبات عملك المباشر. وفي طريقك يمكنك توفير وقت فراغ للعب أيضا.

ضع هذا السيناريو نصب عينيك لبضع ثوان، تلذذ واستمتع بأحاسيس التمكن والراحة الناتجة، استمتع بالوقت الإضافي والمال والمتعة التي تضيفها القراءة إلى حياتك، أليس ذلك أمراً جميلاً؟

آمل أن تكون الرسالة المستفادة من هذا الكتاب قبل أي شيء آخر، هي أنك تستطيع اختيار أي من هذين السيناريوهين أصلح لك، ويمكن أن تضع نفسك على مسار لأي من هذين العالمين في لحظة واحدة، وتمتلك بالفعل القوة التي تمكنك من خلق أي من السيناريوهين، وإنه لأمر ملح أن تقرر وتشكل المستقبل الذي تريده.

إذا كانت هذه المناشدة لتقرير مصيرك كقارئ تبدو مثيرة أو سخيفة أو مبالغا فيها، إذن فكر في الدراسة التي تقول إن أكثر من تسعين في المئة من الناس الذين يشترون الكتب لا ينهون قراءة الفصل الأول منها.





اترك عادات القراءة التقليدية

أعرف أنك تريد نتائج ملموسة وربما ستجرب كثيراً من الأساليب التي أقترحها، ولكن لتحقيق نتائج جيدة، يعنينا أكثر من ممارسة سلوكيات جديدة في القراءة، يجب أن نتبنى نظرة بديلة من القراءة التقليدية.

عندما تعلمنا القراءة واعتقدنا أننا نجيدها، وجدنا أنفسنا نسرح أثناء القراءة وننسى ما نقرأ بعد فترة قصيرة، وتعلمنا لمهارات القراءة توقف عند المرحلة الابتدائية، ووجدنا نموذجا مغروسا في أذهاننا للقراءة، وهذا النموذج يحجر على عقولنا، وله تأثير قوي على تصرفاتنا وإمكاناتنا.

القراءة التقليدية مسألة سلبية إلى حد ما وغالبا ما تتم من دون تحديد هدف واضح من قراءة الموضوع أو أن يكون الهدف غير واضح. هل قرأت مقالا في جريدة ما لمدة عشر دقائق ثم اكتشفت أنه كان مضيعة للوقت؟ إن هذا يحدث عندما نقرأ بصورة سلبية.

القاعدة الأساسية للقراءة التقليدية هي أن لديك سرعة واحدة فقط لجميع أنواع القراءات، سواء كانت مادة القراءة قصصا أو مادة علمية أو مقررات دراسية أو حتى جريدة يومية، إن سرعتنا واحدة لكل القراءات السابقة. والبحث عن الحقائق من الدوريات أو المجلات العلمية بسرعة تختلف عن السرعة التي نستخدمها لقراءة رواية للتسلية يعتبر أمرا مقبولا أكثر.

نشعر بالضغط والتوتر للوصول إلى المعلومات من المرة الأولى عن طريق القراءة التقليدية، ونتوقع أن نفهم كل شيء عن المادة من قراءتها لأول مرة، وإذا لم نتمكن من تحقيق ذلك، نشعر بعدم الكفاءة كقراء.

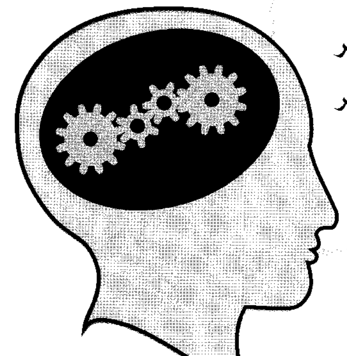
فكر في الكيفية التي يعمل بها مخك أثناء قراءة ورقة أو مذكرة، يجب عليك استيعاب الكلمات وربط بعضها ببعض، وفهم المعنى، ومعرفة الكلمات الرئيسية، ومعرفة ما الذي يريده الكاتب، والأهم من ذلك كله يجب أن نتذكر كل ذلك، وننتقده ونستشهد به بدقة.



في مواجهة هذا التحدي، وإشغال العقل الواعي بكثرة المطالبات يصبح العقل الواعي مثقلا بالمعلومات ومن ثم ينغلق تماما، ويزداد القلق عندما نصل إلى نهاية الفقرة، وليس لدينا أي فكرة عما قرأناه قبـل قليل، هل يحدث لك هذا؟

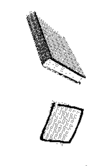
إن من السهل أن يصبح المرء محبطا ومتوترا لكثرة المعلومات في هذا العصر الذي يتسم بالانفجار المعلوماتي، بينما تقرأ كلمة كلمة ببطء شديد ولهذا السبب يكون عقلك شاردا بعيدا، ويؤدي هذا إلى صدمة لمخ القارئ وانهيار، وهذا الانهيار على المستوى الفكري يبطئ سرعة تدفق المعلومات لتصبح قطرة قطرة عند القراءة البطيئة، وكلما حاولنا حشو دماغنا بمزيد من الحقائق والتفاصيل والبيانات الأخرى، يقل تذكرنا للمعلومات.

هل تلبي عادات القراءة التقليدية ما نحتاج إليه؟ إذا كان جوابك لا، فإنك تقر بوجود مشكلة وهذا شيء عظيم، لقد دخلت في دائـرة قوية، هي دائـرة التغيير وعدم الرضا.



تبنّي مهارات القراءة الجديدة

يزداد عدد القراء الذين يتعلمون أساليب مختلفة للقراءة، بدلا من نموذج القراءة التقليدية المتبع في المرحلة الابتدائية، فهم يتسمون بالمرونة في طريقة قراءتهم، وذلك بتعديل سرعتهم لتتوافق مع نوع المادة التي تتم قراءتها، فهم يعرفون ماذا يريدون من الفقرات المكتوبة، ويجدون باستمرار المعلومات المهمة التي تقدم لهم فائدة حقيقية.





تحديد الهدف والتساؤل والاستغراق الكامل فيما يقرؤه المرء هي من صفات القراء المثاليين، وتصبح هذه الاستراتيجيات الفعالة للقراءة جزءا من ذخيرتك وأنت تتعلم القراءة التصويرية، وفي أثناء ذلك تكتشف قوة ناتجة عن الاحتفاظ بالمعلومات واستذكارها والاستمتاع بها.

القراءة التصويرية تنقلك من نمط القراءة التقليدية السائدة، إلى قراءة يشترك فيها الذهن كله، وتجعلك تتجاهل نظرية القراءة التقليدية. وفي هذه الحالة ستواجه عددا كبيرا من الناس الذين يرون عدم جدوى القراءة التصويرية، لكن ممارسيها لهم رأي آخر.

القراءة التصويرية ليست «قراءة» عادية كالتي نعرفها، أي مقارنة بالقراءة التقليدية، بل هي نوع من أنواع معالجة المعلومات يكون ممكنا فقط عندما نتخطى مؤقتا الذاكرة النقدية والمنطقية والتحليلية، ولا نستخدم طريقة القراءة التصويرية من خلال العقل الواعي، وبدلا من ذلك نعتمد على مستويات أخرى من الذاكرة تظل غير مستخدمة إلى حد كبير أثناء القراءة التقليدية، وهذا يعني حرفيا استخدام الذاكرة بطريقة جديدة.

لا نزال نواجه كل يوم مشكلات في القراءة، لذا دعونا نتبع طريقة جديدة في القراءة باستخدام فصي الدماغ، **الفص الأيسر**، الذي يعتمد على التحليل والتفصيل وتسلسل المعلومات والتحليل المنطقي، **والفص الأيمن** الذي يعطينا إمكانية لتجميع واستيعاب وخلق الصور الداخلية والاستجابة بطريقة بديهية.

عندما تتعلم أن تصور الكتاب ذهنيا بمعدل صفحة واحدة في الثانية أي بسرعة 25،000 كلمة في الدقيقة، عندئذ تكون قد اتبعت نهجا جديدا لمعالجة المعلومات، ففي مثل هذه السرعات الكبيرة تبدو الطريقة التقليدية للقراءة بطيئة ومملة. إن استخدام الطريقة التقليدية للقراءة من اليمين إلى اليسار وكلمة كلمة، هو أمر ممل، وبدلا من ذلك، نواجه الصفحة المطبوعة باستخدام قدرات الفص الأيمن من الدماغ.

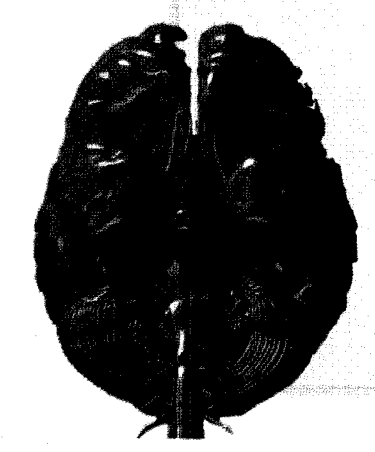
بعد استخدام طريقة القراءة التصويرية لقراءة الكتاب، فإن الخطوة التالية هي تنشيط وإثارة الذاكرة، وهذه الخطوة من التنشيط كما نسميها تمكنك من استخراج المعلومات التي تحتاج إليها من الكتاب لتحقيق أهدافك من القراءة.



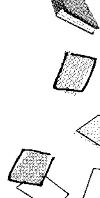
إن القبول بأنك تستطيع معالجة النصوص المكتوبة بمستوى غير مستوى العقل الواعي يعد نقلة في نموذج القراءة. وعندما تجرب هذا التحول، عندئذ يمكنك أن تجعل قراءتك قوية وفعالة وسهلة. في البداية قد تبدو بعض نواحي القراءة التصويرية غريبة، فتتعلم أسلوب الليمونة والإصبع الطائر والنظرة التصويرية والأحلام الشفافة وعمليات غير عادية أخرى.

هل يبدو هذا غريبا؟ في تحقيق النقلة النوعية للنموذج، يجب علينا أن نأخذ مسارا غير عادي وغير متوقع، وإلا سنميل إلى حل مشكلتنا في القراءة بطرق تتوافق مع رؤيتنا الحالية للمشكلة، أي بالطريقة التقليدية. وعلى سبيل المثال، عندما يكون لدينا قدر كبير من القراءات، نميل إلى زيادة السرعة. وهذه السرعة تحمل كثيرا على الذاكرة الواعية أكثر مما تتحمله. والمحصلة النهائية هي الزيادة في السرعة أو الاستيعاب ولكن تقابلها زيادة كبيرة في الصراع الداخلي. وهذا الصراع يعيد خلق المشكلات التي نسعى إلى حلها. ومازال عندنا الكثير من القراءة. ولذلك فإن التمكن من القراءة التصويرية، يعطينا أسلوبا مبتكرا في قراءة النصوص، ولكي نتقن هذه الأدوات لابد من التحرر من العقلية التقليدية والتفكير التقليدي والمنظور القديم. لذا يجب التحرر من الآتي:

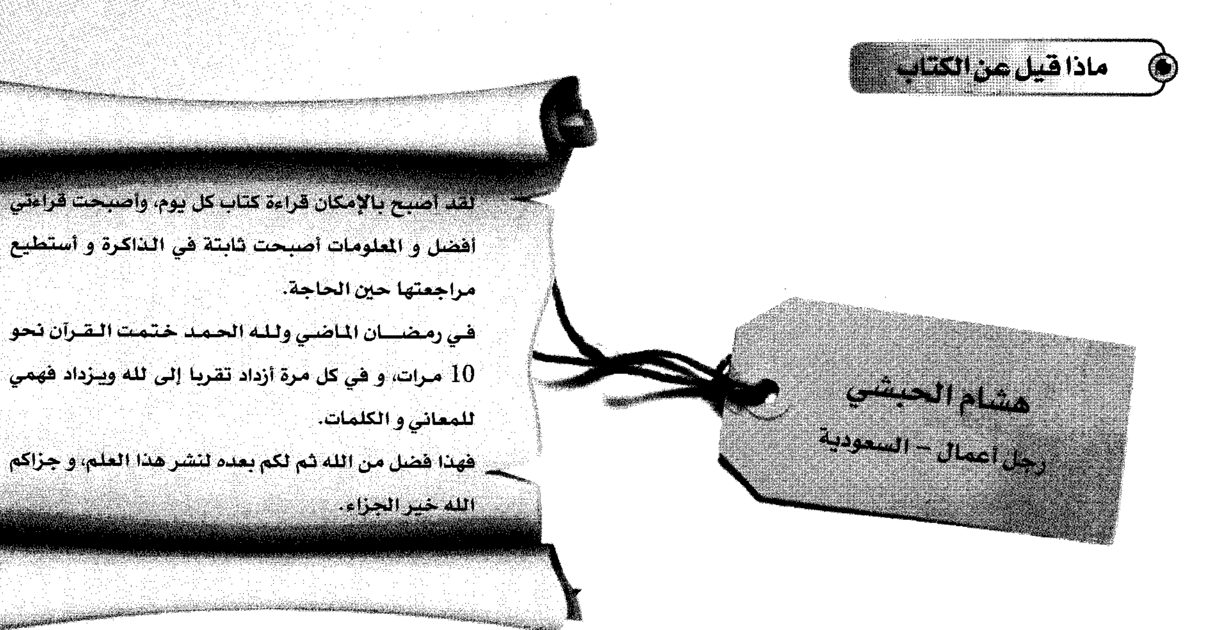
- عدم الثقة في قدراتنا كمتعلمين.
- العادات السلبية مثل المماطلة والشك في قدراتنا.
- فكرة الكمال "الكل أو لا شيء" التي تعتمد على الفشل بدلا من عائد المعلومات والتعلم.
- عدم الثقة بالعقل الباطن والقدرات الفطرية.
- الحاجة إلى معرفة كل شيء في الحال.
- القلق الخاص بالأداء.
- الشعور بالضغط النفسي الناتج عن الإلحاح.



إن المتطلبات التي تقع على عاتقك كقارئ في عصرنا الحالي ضخمة جدا. ويمكن للقراءة التصويرية أن تساعدك على مواجهة هذا التحدي. وهي تصلح لأي موضوع وتتكيف مع مختلف الأهداف سواء المطبوعات ومعدلات السرعة أو مستويات الفهم والاستيعاب.



ماذا قيل عن الكتاب



يعتبر هذا الكتاب أفضل كتاب في تسريع وتحسين القراءة. وهو في نهاية الأمر كتاب ألفه رائد القراءة السريعة في الوطن العربي، ويعرف كيفية إيصال المعلومة.

كمال سعدالله

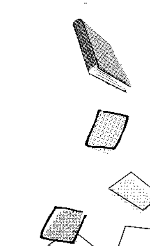
الجزائر

عندما عزمت على الحصول على درجة الماجستير. سعيت إلى أخذ دورة قبل ثمانية عشر شهرا، لكن لم أتمكن من إكمالها، لأنها كانت تستغرق وقتا طويلا. جربت طريقة القراءة التصويرية لبعض المواد، وبدأ ذلك يسهم إسهاما فعلا. استخدمت نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل القدرات الذهنية، وكانت النتائج مذهلة، إذ حصلت على تقدير امتياز (A)، وكانت أول مرة أحصل فيها على معدل عالي بدون بذل مجهود. إنني حقا متأثرة بهذه القراءة التصويرية تأثرا كبيرا.

منى طه،الأردن

باعتباري صاحب عمل تجاري، أبحث دائما عن الطرق التي أستطيع بها زيادة مبيعاتي. واستخدمت طريقة القراءة التصويرية لقراءة 13 كتابا عن التسويق خلال أسبوع، ثم وضعت سياسة مبيعات جديدة أدت إلى إنتاج ضعف ما كنت أنجزه من قبل.

عبدالناصر خالد
عمان



لقد تغيرت حياتي إلى الأفضل بعد دخولي دورة القراءة التصويرية.

أبرار خالد
طالبة جامعية - السعودية

لقد شكلت هذه الدورة منعطفا كبيرا في حياتي حيث أكملت رسالة الماجستير وأنا الآن بدأت برسالة الدكتوراه والحمد لله.
وأقول والحق يقال والله العظيم كانت أفضل دورة علمية أخذتها في حياتي.

هاشم المحضار
مبرمج كمبيوتر - السعودية







1 ماهي القراءة التصويرية

2 الخطوة الأولى: الإعداد

3 الخطوة الثانية: النظرة الشاملة

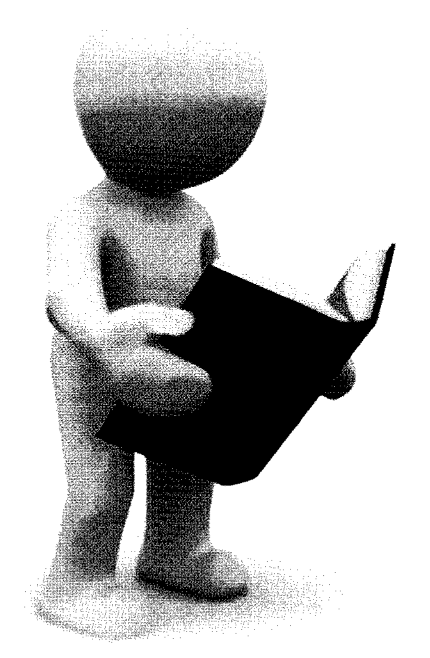
4 الخطوة الثالثة: القراءة التصويرية

5 الخطوة الرابعة: التنشيط

6 الخطوة الخامسة: القراءة المتسارعة

إن بعض الكتب يكفي تصفحها، وبعضها يستحق قـراءة فصل أو فصلين منها، وقليل منها يستحق قراءتها كاملة.

جمال الملا

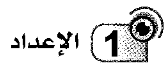


ماهي القراءة التصويرية؟

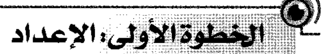
القراءة التصويرية هي أسلوب حديث في القراءة يدمج كثيرا من الاكتشافات المتعلقة بالعلوم النفسية ودراسات أعصاب المخ، إذ باستطاعتك القراءة بمعدل 25،000 كلمة في الدقيقة، وهذا يعني أنك تستطيع تصوير الكتاب ذهنيا في أقل من خمس دقائق.

والفكرة كانت موجودة منذ مئات السنين قبل أن يبتكر لفظ «القراءة التصويرية». وقد يجد المرء الدليل على أن هذه المعالجة الذهنية ممكنة في الحضارات والثقافات القديمة (الصينية الفرعونية والإسلامية). لا يكمن التحدي في تقرير ما إذا كانت القراءة التصويرية ممكنة، وإنما بإمكان تعلمك كفرد أن تقرأ هذا الكتاب لتحويل هذه القدرة الطبيعية بشكل فعال إلى تطبيقات يومية على التقارير والدوريات والجرائد والكتب وصفحات الإنترنت، أو أي شيء تريد أن تقرأه.

خطوات القراءة التصويرية



1. الإعداد
2. النظرة الشاملة
3. القراءة التصويرية
4. التنشيط
5. القراءة المتسارعة



الخطوة الأولى: الإعداد



عندما تهيئ نفسك وتستعد للقيام بأي نشاط تكون النتيجة أفضل. الآن اعتبر القراءة نشاطا والاستعداد هو تحديد الهدف. إذا أخذت من وقتك بضع ثوان أو دقائق وحددت هدفا قبل القراءة، فإن مجرد تحديد الهدف يزيد من التركيز والاستيعاب وتذكر ما تقرأ. قد يبدو الإعداد بسيطا، ولكنه أساس القراءة الفعالة. جميع الخطوات الخاصة بالقراءة التصويرية تدور بالفعل حول الإعداد.

إن استعدادك للقيام بالقراءة التصويرية هو أكبر من مجرد تناول الكتاب للقراءة. كما إنه ينطوي على بيان هدفك وتحديد نقطة التركيز للدخول في حالة العقل المثالية.

1 حدد الهدف

ربما لا يكون تحديد الهدف فكرة جديدة، وهذا يعني أن بعض الكتب ينبغي قراءة بعض أجزائها فقط، وأخرى ينبغي قراءتها ولكن ليس من دافع حب الاستطلاع، وقليل منها ينبغي قراءته كليا بجد وتركيز.

إننا نقرأ بسبب هدف معين سواء شعرنا بذلك أو لم نشعر. وعندما نحدد هدفنا بوضوح، فإننا نزيد من استيعابنا للموضوع. إن الهدف هو المحرك الذي يقود القراءة التصويرية. فتحديد الهدف هو قوة يمكن الإحساس بها شعوريا أو ماديا. والقراء الذين يمتازون بإحساس قوي نحو الهدف يحققون مشاعر جديدة تجاه عمل القراءة، فهم يجلسون كما لو كانوا في عملهم. وعندما يكون لديك هدف قوي، يصبح جسمك قويا ومتيقظا.

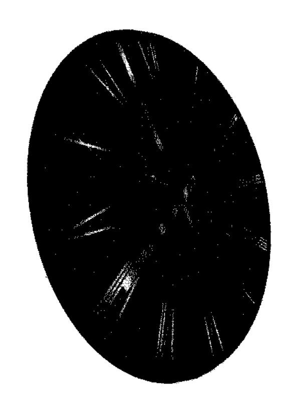
حدد هدفك بطريقة طرح الأسئلة مثلا

عندما يكون عنوان الكتاب «العادات السبع لأكثر الناس فعالية»

- نضع الأسئلة التالية قبل العنوان" هل، ما، لم، ماذا، لماذا، كيف، من، متى".
- فنقول "ما هي العادات السبع؟"، "ولم هي مهمة ؟"
- كيف سأستفيد من العادات السبع؟ ما الذي سأقوم به بعد قراءتي للموضوع؟ هل أريد ببساطة تمضية الوقت أو الاستمتاع بتجربة القراءة؟.
- ما مدى أهمية قراءة هذه المادة بالنسبة إلي؟
- هل قراءة هذه المادة تنشئ قيمة لي؟ وإذا كان الأمر كذلك، ما هي تلك القيمة بالتحديد؟
- ما مستوى التفصيل الذي أريده؟ هل أريد الخروج من القراءة بصورة كبيرة؟ هل أريد فهم النقاط الرئيسية فقط؟
- هل أريد تذكر بعض الحقائق والتفاصيل؟ هل قراءة الكتاب كله مرتبطة بهدفي؟ هل يمكن أن أحصل على ما أريده من خلال قراءة فصل واحد أو قسم واحد بدلا من قراءة الكتاب كاملا؟

كم من الوقت يمكن أن يستغرق الأمر لتحقيق هدفي؟ وضع إطار زمني يدفع التركيز على المهمة على نحو حثيث. إنني أزيد من أهمية القراءة، لأنها الشيء الوحيد الذي اختاره للقيام به حاليا.

باختصار، هل تريد فهما عاما للمعلومات أم تحتاج إلى تفاصيل دقيقة؟ هل تريد دراسة شيء أم لمجرد الاستمتاع والاسترخاء؟



هناك كثير من الناس يودون القيام برحلة دون أن يكون لديهم جهة وصول محددة، وهؤلاء يمارسون القراءة من دون إحساس بالجهة التي يقصدونها. إذا لم أكن أحصل أي مردود مما أقرأه، فسأل نفسك "ما هو هدفي؟ إذا لم يكن لدي هدف فإن قراءتي سلبية ومضيعة للوقت، هذه هي الإجابة المنطقية لهذا السؤال. الهدف وإدارة الوقت متلازمان. في عصر المعلومات، لم يعد نفترض قراءة كل وثيقة بنفس السرعة أو بنفس مستوى الاستيعاب. هذا ليس متعذرا فحسب نظرا لكمية المادة التي نحتاج إلى قراءتها، بل أيضا غير مرغوب فيه. إن بعض الأشياء تستحق قراءتها بتفصيل شديد، وأخرى لا تستحق قراءتها بتاتا.

80 - 90 ٪
من الثقافة
نحصل عليها عن
طريق القراءة

حدد هدفك قبل بداية أي قراءة. وهذه العادة تزيد من مشاركة الذاكرة والتركيز. وعندما تحدد هدفك، تزداد طاقة ذهنك في المشاركة. إضافة إلى ذلك، يخفف الهدف الشعور بالذنب، وهي كلمة يرددها الناس عندما يتحدثون عن عاداتهم في القراءة. فكثير منا مطبوع بقواعد صارمة عن الكيفية التي يفترض أن نقوم بها عند القراءة. الإحساس بالهدف يساعدك على تجاوز المادة التي لا تحتاج إلى قراءتها. فما عليك إلا أن تتخلص من المطبوعات التي لها مردود سلبي بالنسبة إليك. تحديد الهدف يستغرق وقتا أقل من دقيقة ولكن فائدته تكون لها آثار بعيدة المدى في حياتك. وهو أسلوب يمكن أن يحدث تغييرا فوريا ودائما في فعالية قراءتك.

2 الدخول في حالة التعلم

عندما تقرأ بفعالية أكبر يكون جسمك مسترخيا وذهنك متيقظا. وإذا حافظت على اليقظة المسترخية، فإنك تكون أكثر قدرة على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات واسترجاع ما قرأته. للمساعدة على دخول حالة اليقظة المسترخية بسرعة وبسهولة، يمكنك استخدام أسلوب الليمونة. وهذا الأسلوب البسيط يوجه تركيزك تلقائيا ويحسن من أداء قراءتك بشكل فوري.

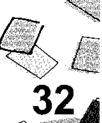
أظهرت الدراسات أن القراءة والذاكرة تتطلبان التركيز. ومعدل الانتباه للمرء هو سبع معلومات زائد أو ناقص اثنتين في اللحظة الواحدة، أي من خمس إلى تسع معلومات. (هذا هو السبب وراء جعل طول أرقام الهواتف سبع أرقام). وبعبارة أخرى، تتوافر لدى الشخص سبع وحدات تقريبا من الانتباه والتركيز في أي لحظة.

كما أشارت البحوث إلى أن تركيز وحدة من الانتباه على نقطة واحدة يساعد المرء على تركيز وحدات الانتباه الأخرى المتوافرة بشكل فعال. والمكان الذي تركز فيه انتباهك أمر في غاية الأهمية. فعلى سبيل المثال، عند قيادة السيارة، فإن أفضل نقطة للتركيز هي أمام الطريق وليس على الشخص الجالس بقربك أو على الهاتف الجوال أو على مسجل السيارة. بالنسبة إلى القارئ الفعال، فإن نقطة التركيز المثالية هي فوق الرأس وخلفه.

أسلوب الليمونة يساعدك على تحديد مكان النقطة المثالية للتركيز والمحافظة عليها، وهذا يؤدي بدوره إلى إيجاد حالة من اليقظة المسترخية للجسم والذهن التي نرغب فيها عند القراءة. فيما يلي الخطوات التي ينبغي اتباعها:

تخيل أنك تمسك بحبة ليمون في يدك. حاول أن تشعر بثقلها ولونها وقشرتها ورائحتها. والآن ضعها في اليد الأخرى وأمسكها. الآن أمسك الليمونة بكلتا اليدين.

الآن أمسك حبة الليمون في يدك واجعلها فوق الرأس وخلفه. قم بمس تلك المنطقة بيدك بلطف. تخيل وجود حبة الليمون هناك وأنت تنزل ذراعك مع استرخاء الكتف.



يمكنك أن تتصور أن هذه الليمونة سحرية وأنها ستبقى هناك بصرف النظر أينما وضعتها.
أغلق عينيك بهدوء ودع حبة الليمون تقف متوازنة فوق رأسك وخلفه. لاحظ ما يحدث لحالتك الذهنية والبدنية وأنت تقوم بهذا. وسوف تشعر بحالة من الاسترخاء واليقظة. تصور وعيونك مغلقة وابدأ القراءة.

فيما يأتي تجربة يمكن أن تقوم بها الآن لاكتشاف تأثيرات أسلوب حبة الليمون الممكنة. خذ أي صفحة من صفحات هذه الكتاب التي لم تقرأها من قبل. وبدون وجود حبة الليمون في مكانها، اقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات. وبعد ذلك، تأمل شعورك. ثم ضع حبة الليمون في المكان، مستخدما الطريقة التي سبق وصفها ثم اقرأ فقرتين أو ثلاث فقرات جديدة. وقارن بين القراءتين.

عند القيام بهذه التجربة دائما يكون الرد هو

- اتساع مجال الرؤية
- حركة انسيابية للعينين
- بروز الكلمات ووضوحها
- سرعة في القراءة واستيعاب أكثر



إن استخدام هذا الأسلوب يجعلك تقرأ بسرعة أعلى وبسهولة. وتتحسن قدرتك على التركيز على المعلومات وتصبح القراءة مريحة أكثر.
في البداية، تضع حبة الليمون فوق رأسك وخلفه بشكل واع وسرعان ما يصبح هذا آليا، ولذلك كلما تقترب من مواد القراءة، تتركز وحدة من الانتباه في هذا المكان.
هذه الحالة من اليقظة الذهنية والاسترخاء البدني مفيدة أيضا للأنشطة المهمة الأخرى. وقد حظيت ببحوث واسعة باعتبارها قمة الأداء الإنساني. وهذه الحالة مماثلة لحالة التأمل والتفكر والصلاة التي تذوب فيها في اللحظة الحاضرة.
في حين أن هذه حالة من الاسترخاء، ليست مثل حالة الدخول في النوم أو يصبح المرء نعسان، وإنما هي تركيز ذهنك بهدوء باطني، بحيث تصل إلى كل مواردك الداخلية الطبيعية.

تمرين التركيز

ضع كتابا للقراءة أمامك، ولكن لا تقرأ بعد.

ابدأ بالاسترخاء بإغلاق عينيك. وركز من أعلى الرأس إلى أخمص القدمين. ليكن ظهرك منتصبا في وضع مريح وتنفس ببطء.

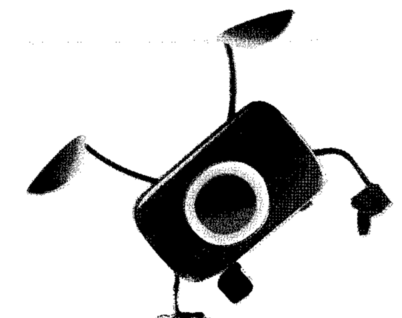
حدد هدفك من القراءة ذهنيا (مثلا، "أثناء الدقائق العشر التالية، سأقرأ مقالا من هذه المجلة للحصول على أفكار تساعدني على تحسين مهاراتي في إدارة الوقت")

ضع الليمونة الخيالية على رأسك وخلفه.

كن واعيا بالتركيز وأنت مسترخ ومتيقظ. ابتسم دقيقة لجعل وجهك مسترخيا.

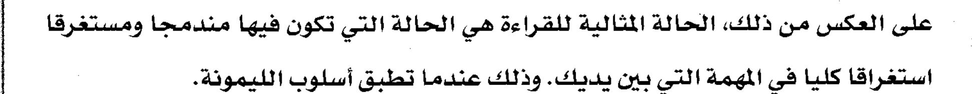
و مع أن عينيك مغمضتان، يمكنك تتصور مجال الرؤية أوسع أمامك. وهناك ارتباط مباشر بين العين والعقل.

الآن، افتح عينيك بلطف وابدأ القراءة بمعدل مريح يناسبك محافظا على حالة اليقظة المسترخية.



المزيد عن تقنية الليمونة

الحالة المثالية للقراءة عادة ما تكون مدتها قصيرة لكثير من الناس، خاصة في العمل. وعندما نقرأ شيئا في موقع العمل، غالبا ما يرن الهاتف وقد يتحدث شخص عند الباب وقد نكون في عجلة لعقد اجتماع وأفكار كثيرة عما سنشتريه من السوبرماركت أو إصلاح السيارة. كل ذلك قد يحدث إرباكاً مرورياً في رأسنا. وبهذا المستنقع من الأحداث الذهنية، أين ينتهي انتباهنا ؟ والأهم من كل هذا، قد تكون القراءة شبه مستحيلة.



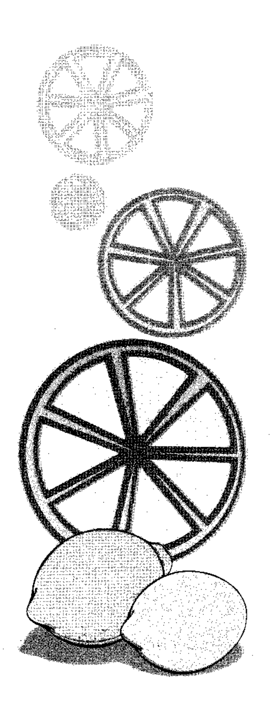


على العكس من ذلك، الحالة المثالية للقراءة هي الحالة التي تكون فيها مندمجا ومستغرقا استغراقا كليا في المهمة التي بين يديك. وذلك عندما تطبق أسلوب الليمونة.

وجد أن المصابين بمرض عسر القراءة (Dyslexia) لا يملكون نقطة انتباه ثابتة، في حين أن للقراء الماهرين نقطة انتباه ثابتة خلف وفوق الجزء الأعلى من الرأس تسمى منطقة التركيز.

يجد معظم الناس أن لاستخدام أسلوب الليمونة فوائد عديدة يمكن الحصول عليها فورا، مع الدخول في حالة الهدوء. إضافة إلى ذلك، يمكنهم تهدئة عقولهم وتركيز انتباههم بصورة تلقائية. والنتيجة هي تحسن فوري في مهارات القراءة.

جرب هذا الأسلوب. وإذا لم تفدك صورة الليمونة، إذا جرب طريقة أخرى لتثبيت انتباهك على المكان فوق وخلف رأسك عندما تركز نقطة انتباهك باستخدام أي من هذه الأساليب وتفتح عينيك، يحدث شيء غريب. وفجأة، تبدو المادة التي تقرأها أكثر قابلية للقراءة ويتسع مجال رؤيتك، وحتى يمكنك رؤية يديك وهما حاملتان للصفحات. وفي هذه الحالة، تكون على استعداد أكبر لتلقي معلومات مرئية أكثر من ذي قبل.



الهدف هو تعديل حالة ذاكرتك وليس الهدف إبقاء الشعور بالليمونة طوال وقت القراءة. إن تثبيت نقطة التركيز أشبه ما يكون بالمرساة التي ليس الهدف قذفها في البحر ولكن الهدف هو تثبيت السفينة.

وكذلك يبدو أن نقطة التركيز تجمع وتركز وحدات الانتباه الأخرى على مهمة القراءة. وحالما تضعها هناك، لا تشغل بالك بها. وعندما تجتاز ممر الباب، فإنك لست في حاجة إلى حمل المدخل معك. امض قدما وابدأ قراءتك فإن ذاكرتك ستتولى الباقي.



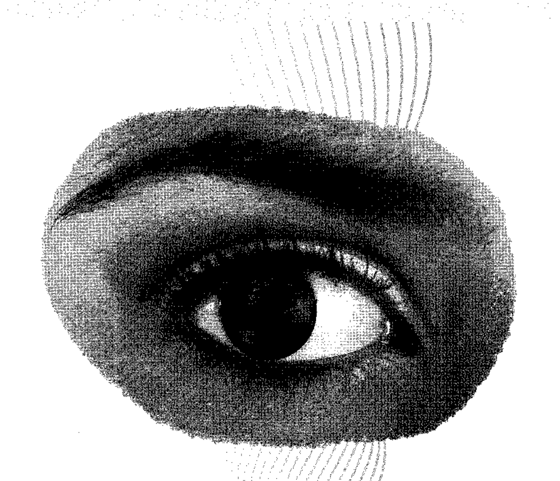
ملخص الخطوة الأولى

- الإعداد هو أساس نظام العقل الكامل.
- هناك عنصران للاستعداد هما تحديد الهدف والدخول في حالة ذهنية مثالية مع نقطة التركيز في الجزء الأعلى الخلفي من الرأس.
- القراءة بهدف تعني القراءة بجدية ونشاط.
- أسلوب الليمونة هو من أساليب تثبيت تركيزك الذي يؤدي تلقائيا إلى حالة ذهنية مثالية.

خذ بضع دقائق لتطبيق هذا الأسلوب على الفصول الباقية من هذا الكتاب. تصور نفسك وأنت تقرأ الجزء الباقي من هذا الكتاب مشحونا بهدف قوي. تخيل نقل تركيزك إلى نقطة خلف رأسك وفوقه. ومرة أخرى، تشعر بمزيد من الاسترخاء والتركيز والانتباه والاستغراق الكامل. والآن تكون متوازنا في حالة التدفق ومستعداً للتعلم.

الخطوة الثانية: النظرة الشاملة

نستطيع أن نقرأ فقط ما نعرفه بالفعل، أي إن عقل الإنسان يمكن أن يستوعب فقط الأنماط المألوفة لديه. كلما زادت معرفتك والألفة بالنص قبل قراءته الفعلية، يسهل عليك قراءته.



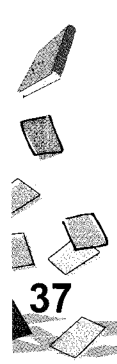
هناك ثلاث مراحل للنظرة الشاملة:

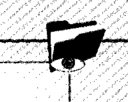
1. القراءة الأولية للمادة المكتوبة.
2. استخراج الكلمات الرئيسية.
3. المراجعة وتحديد أهدافك للمضي قدما.

1 القراءة الأولية

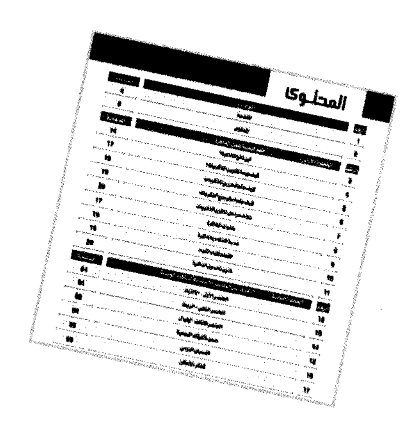


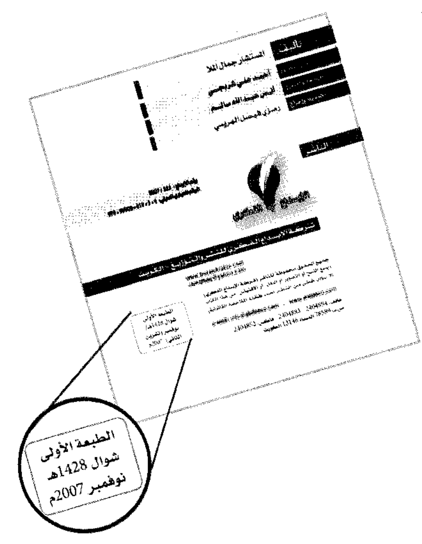
عندما تفكر في قراءة كتاب أو مجلة أو أي مطبوعة أخرى، ينبغي القيام بالقراءة الأولية (بمسح)، شأنها شأن البحث عن سيارة للشراء، لأنك ستتعلم مكوناتها وتعرف طريقة تشغيلها.

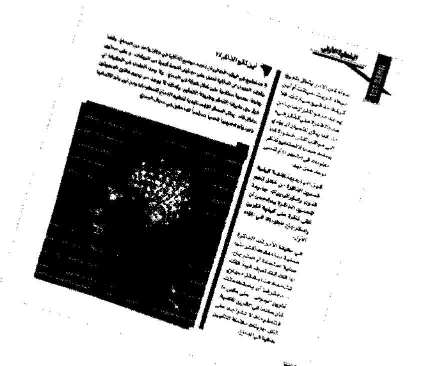







المحتويات


الطبعة الأولى
شوال 1428هـ
نوفمبر 2007م


12

أما في المادة المكتوبة فيجب قراءة الآتي:

- **صفحة الغلاف الأمامية.**
  - **عنوان الكتاب الرئيسي والعناوين الفرعية.**
  - **صورة الغلاف والأوان.**
  - **اسم المؤلف.**
  - **دار النشر.**

- **صفحة الغلاف الخلفية.**
- **تاريخ الطبع و النشر.**
- **المقدمة والخاتمة (إذا وجدت).**
- **جدول المحتويات وفهرس الكلمات (إذا وجد).**
- **الرسوم، الخرائط، الجداول، المراجع.**
- **الفقرة الأولى والأخيرة من كل فصل وحتى نهاية الكتاب.**
- **الصفحة الأولى والصفحة الأخيرة من الكتاب أو الفقرة الأولى والثانية من أي قسم في الوثائق الأخرى.**
- **النص المطبوع بالخط العريض بما في ذلك العناوين الرئيسية والعناوين الفرعية.**
- **النصوص الموجود بالمربعات.**
- **الملخصات والأسئلة المراجعة.**

قد يدهشك مدى الاستفادة من هذه الاستراتيجية، وفي بعض الأحيان ستجد أن كل شيء تريد معرفته قد يتحقق من خلال القراءة الأولية من النظرة الشاملة.

تسمح لك عملية القراءة الأولية بمعرفة موضوع النص وتساعدك على ما يمكن أن تتوقعه. كما يمكن أن تساعدك في العثور على المعلومات المهمة التي تبحث عنها. فعلى سبيل المثال، فإن الكتب التي تتناول "الطريقة أو الكيفية" عادة ما تزودك بعدد من المهام المطلوب القيام بها بصورة مرتبة، أما الكتب التي تتناول "ما هي " فإنها غالبا ما تطرح مشكلة أو تقدم حلا لها.

لا تنفق قدرا كبيرا من الوقت على القراءة الأولية، أي يكفيك

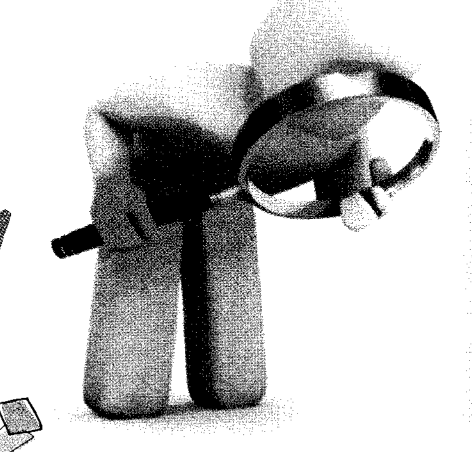
30 ثانية على المقالات القصيرة

3 دقائق على المقالات الطويلة أو التقارير

ومن 5 إلى 8 دقائق على الكتب. وإذا أمضيت أكثر من ذلك، فاعلم أنك ربما تستخدم الطريقة التقليدية للقراءة وليس القراءة الأولية.

للقراءة الأولية ميزة إضافية، فهي تعزز الذاكرة الطويلة الأمد لأنها تساعدك على استيعاب وتصنيف المادة التي تقرؤها كما تشجعك على بناء تصور ذهني لما تقرؤه. وأي مادة منظمة بشكل فعال، تبقى في الذاكرة مدة أطول.

2 استخراج الكلمات الرئيسية



هل شعرت قط أثناء القراءة أن بعض الكلمات تشد انتباهك في الصفحة و كأنها تقفز من الصفحة لتسترعي انتباهك؟ تلك الكلمات المهمة هي التي تعبر عن النقاط الأساسية لفكرة الكاتب. وهذه الكلمات تكتسب أهمية خاصة وعاجلة وتبدو أنها تقول لك انظر إلي، إنها الكلمات المفتاحية أو الكلمات الرئيسية.

الكلمات المفتاحية هي الكلمات الرئيسية التي تتسم بالوضوح للقارئ والمكررة في النص وهي التي تقدم الأفكار المحورية. إنها المقابض التي تستطيع من خلالها إمساك معنى النص.

الكلمات الرئيسية أو المفتاحية تساعد العقل الواعي على صياغة الأسئلة للعقل الباطن للإجابة عنها. وتصبح هدفا للدماغ أثناء القراءة التصويرية والتنشيط. ويقوم دماغك بإبراز تلك الكلمات في بحثه من خلال النص مما يساعد على العثور السريع على المعنى وتحقيق الهدف.

تحديد مكان الكلمات الرئيسية بسيط، فعلى سبيل المثال، ذكرنا القراءة التقليدية وتغير النموذج والهدف والمعتقدات.

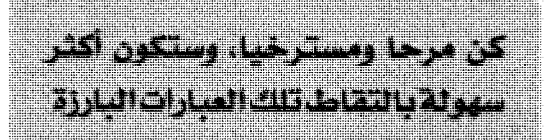
هذه الكلمات يمكن وصفها بأنها كلمات رئيسية. وتحديد مكانها يساعدك على الشعور بحب الاستطلاع الذي يعد عنصرا أساسيا في التعليم الفعال والقراءة الفعالة.

بإمكان معظم الأفراد تحديد مكان الكلمات الرئيسية بسهولة عندما يتعلق الأمر بالكتب غير القصصية. وقد يرسمون لوحة بيضاء عند القيام بالنظرة الشاملة للرواية مثل القصص القصيرة والمسرحيات والروايات الطويلة والشعر. فالأدب القصصي يقدم لنا الكلمات الرئيسية متمثلة في أسماء الأشخاص والأماكن والأشياء.

إن تحديد الكلمات الرئيسية طريقة ممتعة للتذوق قبل الأكل للبحث عن المعاني. خذ كتابا وقلب بسرعة كل 10-20 صفحة أو نحوها من الكتاب ولاحظ الكلمات التي تشد انتباهك.

جميع الأماكن التي تقرؤها قراءة أولية تساعدك على عملية البحث، وتشمل هذه الأماكن غلاف الكتاب و المحتويات والعناوين وفهرس الكلمات. في فهرس الكلمات، ابحث عن الكلمات التي تتكرر في أكثر الصفحات لأن تكرار كلمات معينة خلال الكتاب دلالة على أهميتها، ولا بد من أن تكون هذه كلمات رئيسية.

في البداية أقترح أن تلاحظ ذهنيا خمس إلى عشر كلمات رئيسية بخصوص المقال، وكتابة قائمة مؤلفة من 20-25 كلمة رئيسية فيما يتعلق بالكتب. وتستطيع الوصول إلى تلك الأرقام في دقيقتين أو أقل.



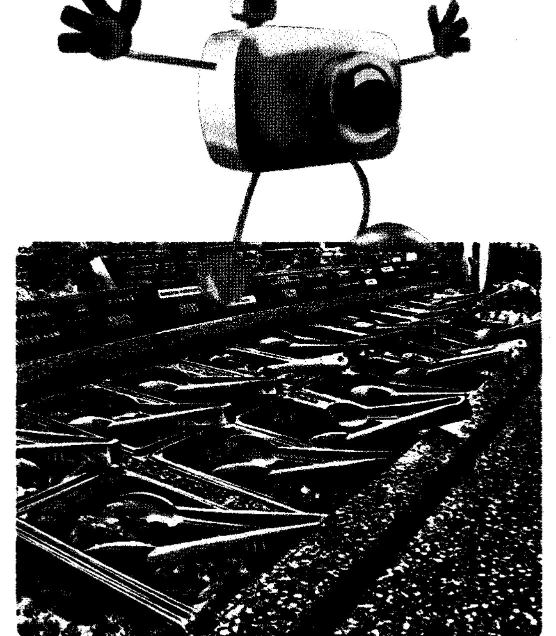
3 المراجعة

الجزء الأخير من النظرة الشاملة يساعدك على تقييم ما أحرزته من تقدم خلال عملية القراءة الأولية وقائمة الكلمات الرئيسية. قرر ما إذا كنت ترغب في المضي قدما مع الوثيقة واستخراج مزيد من محتواها. فكر فيما تستطيع تحقيق هدفك من القراءة أو تحتاج إلى إعادة تحديد ذلك الهدف. تذكر قاعدة 80/20. اسأل نفسك إذا ما كان هذا الكتاب أو المقال له علاقة ب 20 % من مهمتك أو مما تريد.



بعد النظرة الشاملة، قد تقرر عدم قراءة الكتاب. هذا من ألطف الأشياء التي يمكن أن تفعلها لنفسك في هذا العصر المثقل بالمعلومات وفر على نفسك متاعب تخزين معلومات لست بحاجة إليها. فلديك أشياء أخرى ينبغي القيام بها، لذلك وفر وقتك لأشياء أخرى.

بعد النظرة الشاملة، قد يكفيك معرفة الفكرة العامة للموضوع. وبعد ذلك إذا أردت معلومات أكثر تحديدا، فسوف تعرف أين ستجدها. إنها مثل استخدام مجموعة من الموسوعات، أي لا داعي لاستذكار محتوى كل مجلد عن ظهر قلب، وإنما يكفيك معرفة استخراج المجلد الصحيح من الرف، و تذكر أن الوقت المستغرق هو من 5-8 دقائق.



اقرأ كما لو كنت في حفل عشاء مفتوح

النظرة الشاملة تساعدك على تصنيف الإدراكات الحسية وتمييز النماذج والتعرف إلى الأنماط. فهو يسمح لك بالقيام بتصنيفات ذات معنى وتشكيل نماذج ووضع المفاهيم الأساسية التي تؤدي إلى الفهم. عندها تبدأ باكتشاف 4-11 % من النص بما في ذلك الفكرة الرئيسية وتحقيق هدفك.

ومن دون تصنيف الفئات، يبدو النص كما يبدو العالم بالنسبة للمولود الحديث الولادة عرضا مستمرا من المرئيات غير المرتبطة والأصوات والمشاعر الأخرى.

إن السر في النظرة الشاملة الناجحة يكمن في تجنيب القارئ التعمق في النص على الفور. وقد تجد نفسك مدفوعا نحو التوقف عن النظرة الشاملة والبدء في القراءة التفصيلية. لاحظ أن رغبتك الشديدة في التركيز على التفاصيل ينبغي ألا تسيطر عليك، فيجب عليك العودة إلى النظرة الشاملة.

علما بأنك ترغب في تحقيق أكبر فائدة من كل دقيقة تستثمرها في القراءة. إذا بدأت القراءة بحثا عن التفاصيل بسرعة أكثر من اللازم، فإن الأمر ينتهي بك إلى انخفاض في السرعة متنقلا عبر الفقرات والصفحات التي لا علاقة لها بهدفك. وقد يؤدي ذلك إلى فقدان الدافع وضعف الرغبة وحتى إلى نعاس عجيب.

لتفادي هذا الأمر، امتنع عن الدخول في التفاصيل بعض الوقت. وهذا يعزز دافعك، ويزيد من الرغبة في اكتشاف المزيد لملء الهيكل العام الذي تبنيه في ذهنك.

من أكثر الأجزاء لذة في النظرة الشاملة هو الرغبة الشديدة في الحصول على المعلومات والأفكار. وهذه الرغبة الشديدة تزيد من التزامك بالقراءة وتزود العقل بالطاقة لتحقيق أهدافك.

قم بالنظرة الشاملة كل مرة تريد بها أن تقرأ. إن قراءة وثيقة معقدة أو طويلة بدون النظرة الشاملة مثل الذهاب إلى السوبرماركت لشراء اللبن والبحث في كل الرفوف وكل الممرات حتى تجده. وفي القراءة، يعني هذا اتخاذ مسار مباشر إلى القطع التي تحقق هدفك بشكل مباشر، وبالنظرة الشاملة هو معرفة أين يوجد اللبن ثم الذهاب إليه مباشرة عند الحاجة.

قد تكون النظرة الشاملة مصيدة لأن المرء عندما يقوم بخطوة النظرة الشاملة لأول مرة يبدو يصبح كما لو كان يقرأ قراءة عادية. وبما أنك تريد أن تعرف طبيعة محتويات الكتاب أو المقال، فقد تجد نفسك مدفوعا للمضي قدما وقراءة أماكن القطعة ذات الأهمية خلال عشرين أو ثلاثين دقيقة. إن وضع هذا القدر الكبير من المعلومات في العقل الواعي، يميل إلى إغلاق وصول عقلك إلى قاعدته البيانية الأوسع لمصلحة ذاكرة العمل الرئيسية التي تستخدم عادة للقراءة التقليدية. ويعني ذلك أنه بعد القراءة التصويرية، يشير الدماغ فقط إلى المعلومات التي تمت معاينتها مسبقا.

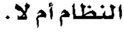
إذا صادف مبتدئ للقراءة التصويرية أي مشكلة، فإن أكثر المشكلات العادية تنشأ عن سوء استخدام النظرة الشاملة. ويقول « إنني لا أجد أي شيء من هذه الخطوة من القراءة التصويرية». وعندما يسأل عن طريقة استخدامه للقراءة التصويرية فيقول أنفقت خمس عشرة دقيقة أو أكثر على خطوة النظرة الشاملة.

عندما تغلق النظرة الشاملة الوصول إلى القاعدة البيانية الأوسع للذاكرة، فإننا ننصح بالإيقاف الفوري للنظرة الشاملة. وفي هذه الحالة، نقترح عدم إنفاق أكثر من دقيقة على معاينة كتاب أو مقال طويل، أي يكفي أن تقول «نعم هذا ما كنت أريد أن أقرأه». ثم تصبح الاستراتيجية المثالية القراءة التصويرية تليها المعاينة اللاحقة.

المعاينة اللاحقة تتبع طريقة مماثلة للنظرة الشاملة، أي إجراء عملية القراءة الأولية والبحث عن المفردات الرئيسية والمراجعة. وبالمعاينة اللاحقة فقط تستطيع أن تقوم بهذه الخطوات بعد القراءة التصويرية. ويمكن للمرء القيام بالنظرة الشاملة للنص قبل القراءة التصويرية أو المعاينة اللاحقة للنص بعد القراءة التصويرية مباشرة. وهذا يبقي قدرات العقل على المعالجة الواسعة مفتوحة للعمل.

أكرر النصيحة بأن خطوة النظرة الشاملة تأتي قبل القراءة التصويرية لأنها تقوم بدور مهم. النظرة الشاملة تساعد العقل على تحديد المعلومات القادمة مثل إعداد الملفات التي يتم فرز وتخزين البيانات القادمة. إضافة إلى ذلك، أرى أن معظم الناس يمكنهم فهم النموذج الجديد بسرعة واستخدام النظرة الشاملة بصورة فعالة. وعندما يفعلون ذلك، فإنهم سيدركون الفائدة الفورية التي يجنونها من جمع القراءة التصويرية والنظرة الشاملة.

ينبغي للأطفال تعلم النظرة الشاملة لقيمتها في توجيه عقلهم الصافي. وتضمن أن المادة محل القراءة التصويرية ستكون لمصلحة القارئ. ويحتاج المبتدئ للقراءة التصويرية إلى فترة تتراوح ما بين خمس وثماني دقائق للقيام بقراءة شاملة للكتاب ولكن لا يكاد القارئ الماهر يحتاج أكثر من ثلاث دقائق لتحديد ما كان من الضروري المضي قدما مع بقية النظام أم لا.





عندما يتعلق الأمر بالقراءة لتقوية الإبداع والنظرة الثاقبة في مجال الموضوعات الجديدة أو التطوير المعرفي الشخصي أو المهارات المطلوبة لتغيير النموذج السائد، تكون المعاينة اللاحقة أكثر فائدة.
هذا يسمح للقارئ المستخدم لطريقة القراءة التصويرية بإزالة المواد التي تملأ العقل الواعي. كما أن المعاينة اللاحقة تسرع عملية التنشيط.
لتطبيق أسلوب النظرة الشاملة، خصص لحظة لتتصور أنواع مواد القراءة التي يمكن أن تصادفها في الأسبوع القادم. وتصور معاينة تلك المصادر المختلفة من المعلومات قراءة شاملة. ولاحظ مدى توفير لحظات قليلة من النظرة الشاملة ساعات كثيرة في الأسبوع، لأنك سرعان ما تدخل في المعلومات التي تبحث عنها وتتجاوز القراءة غير الضرورية.

الخطوة الثالثة: القراءة التصويرية

القراءة التصويرية ستنطلق بك كالصاروخ نحو النجاح. وفي العصر الذي يتسم بتدفق المعلومات، لم نتمسك بالقراءة التقليدية أو نبقى في حدود سرعتها؟ الآن يمكنك زيادة سرعتك والنجاح باستخدام القراءة التصويرية. سوف نتناول كيفية استخدام أكثر الخطوات إثارة للقراءة التصويرية ب وهي القراءة التصويرية. وللتمكن منها، يجب أن تكون منفتح العقل وتصل إلى التعلم من خلال اللعب.
القراءة التصويرية تعتمد على قدرة الدماغ الطبيعية على معالجة المعلومات على مستوى العقل الباطن. ولأولئك الذين يثقون بقدرة عقولهم على القيام بهذا العمل، فإن القراءة التصويرية توفر فرصة استثنائية لاكتشاف إمكاناتهم الحقيقية للتعلم.
من خلال القراءة التصويرية، تقوم بتعريض دماغك بنماذج من النص عن طريق تصوير ذهني للصفحات. وهذا ليس أسلوبا يصعب القيام به ولا شيئا ينبغي أن يتصوره العقل الواعي من أجل القيام به بصورة أفضل. قد يكون التدرب وتحقيق الكمال في آن واحد أمرا يؤدي إلى نتائج متناقضة. فعلى المرء استخدام هذه الطريقة، ثم استكشاف نتائجها بعد ذلك. الآن كن في وضع مفتوح ومريح ومنتصب ومسترخ ومستعد للدخول في حالة التعلم السريع.



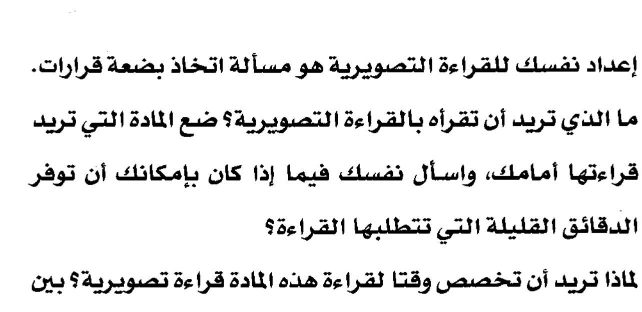


في الصفحات القليلة التالية ستتعلم طرائق لإنجاز كل خطوة من خطوات القراءة التصويرية وبعد تعلمها جربها في قراءة هذا الكتاب:

- الإعداد
- الدخول في حالة التعلم السريع
- التأكيدات
- النظرة التصويرية
- المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة
- الإقرار.

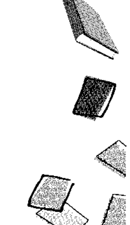
والآن بعد سرد المراحل الست سوف نقدم شرحا تفصيليا لكل مرحلة.

1 الإعداد للقراءة التصويرية



إعداد نفسك للقراءة التصويرية هو مسألة اتخاذ بضعة قرارات. ما الذي تريد أن تقرأه بالقراءة التصويرية؟ ضع المادة التي تريد قراءتها أمامك، واسأل نفسك فيما إذا كان بإمكانك أن توفر الدقائق القليلة التي تتطلبها القراءة؟

لماذا تريد أن تخصص وقتا لقراءة هذه المادة قراءة تصويرية؟ بين بوضوح ماذا تتوقع أن تحصل من قراءة هذه المادة. وهذا العمل من تحديد هدفك سيتكرر بشكل أكثر دقة في وقت لاحق أثناء العملية. تحديد الهدف أمر في غاية الأهمية.





2 الدخول في حالة التعلم السريع

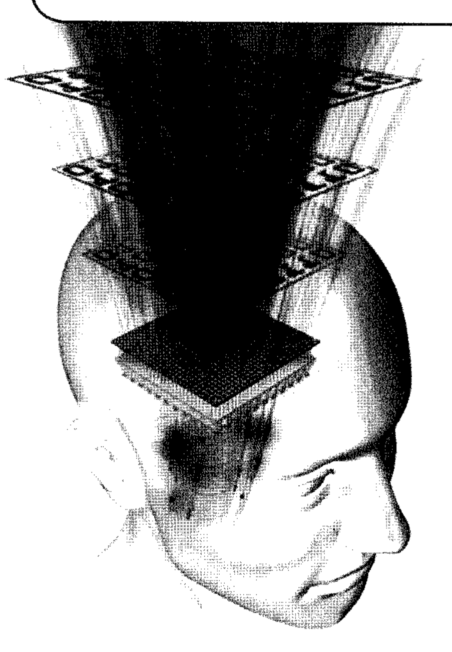
سبق لك في القراءة التصويرية أن دخلت في حالة اليقظة المسترخية قبل القيام بالنظرة الشاملة. وهدفك الآن هو تجربة حالة ذهنية مماثلة ولكنها أكثر استقبالا، أي الحالة التي تتمكن من خلالها الوصول إلى قدرات العقل الواسعة وزيادة الاستعداد للتعلم.

نقدم هنا إجراء لدخول هذه الحالة نسميها حالة التعلم السريع. وفي البداية، هذا الإجراء قد يستغرق بضع دقائق لإكماله. ولكن في النهاية، ستصل إلى الحالة المرغوبة خلال فترة تستغرق شهيقا طويلا متبوعا بزفير لطيف.

اجعل نفسك مرتاحا. وعندما تتعلم هذا الأسلوب لأول مرة، استلق. وبعد ذلك، اجلس بشكل مريح على كرسي.

خذ نفسا طويلا. ثم اخرج الهواء ببطء وأغلق عينيك.

استشعر بالاسترخاء الجسدي الكامل. خذ نفسا طويلا بأربع عدات وأمسكه أربع عدات. وأثناء الزفير ببطء بأربع عدات، فكر في رقم 3 وردد كلمة "استرخي". وستكون هذه إشارة ذهنية للاسترخاء الجسدي.



ثم أرخ العضلات الرئيسية لجسمك من الرأس وحتى القدمين. تخيل موجة من الاسترخاء تتدفق عبر جسمك كله. دع كل عضلة تسترخي إلى أن تسترخي كل العضلات بالكامل. الآن استشعر بالهدوء في ذهنك. خذ نفسا طويلا بأربع عدات وأمسكه لأربع عدات. وأخرج النفس ببطء بأربع عدات. والآن فكر في رقم 2 وردد كلمة "استرخي". وستكون هذه إشارة ذهنية للاسترخاء الذهني.

خذ نفسا طويلا ببطء بأربع عدات وأمسك النفس لأربع عدات وأخرجه بأربع عدات، الآن دع أفكار الماضي والمستقبل تذهب. ركز على وعيك في الوقت الحالي. وأثناء الزفير، أخرج القلق والتوتر. وأثناء الاستنشاق دع السلام والهدوء يتدفق إلى كل جزء من جسمك. خذ نفسا طويلا ببطء بأربع عدات وأمسك النفس لأربع عدات وأخرجه بأربع عدات.

فكر في رقم 1 واسمع داخليا كلمة "استرخي". وستكون هذه إشارة ذهنية للاسترخاء. وأثناء قيامك بهذا، تصور زهرة جميلة في خيالك. وهذا مؤشر على أنك قد ركزت انتباهك في مصادر عقلك الداخلية ومقدرتك على الإبداع قد توسعت ... لأقصى حد وقدرتك على التعلم قد تضاعفت مرات ومرات.

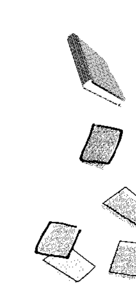
تخيل نفسك في مكان ... هادئ وفي مكان جميل ... وأنت الآن في ذلك المكان الهادئ ... تسمع الأصوات الجميلة ... وتشعر بتلك المشاعر الطيبة ... في ذلك المكان ... الرائع ... تخيل أن ساعة كاملة ... قد انقضت واترك نفسك ترتاح ... بالكامل ... لفترات أخرى ومن هذا المكان الجميل المريح ... سوف نبدأ الخطوة التالية للقراءة التصويرية.

قبل المتابعة إلى الخطوات التالية، تذكر ضرورة التخلص من التوتر وصرف الانتباه الباقية. وتذكر مرة أخرى المحافظة على هذه الحالة من الاسترخاء الذهني والبدني وأنت تقرأ بالقراءة التصويرية.

إن عملية الدخول في حالة التعلم السريع تسمح لك بإقامة اتصال مع العقل الباطن. كما أن الدخول في هذه الحالة البدنية والذهنية يؤدي إلى تشغيل نصف الدماغ الأيمن وفتحها لاستقبال المدخلات. وتسمح لك أيضا بأن تكون أكثر استجابة لأفكارك الإيجابية. وفي هذه الحالة التي تتسم بالتناغم الشديد، ينفتح أمامك قاعدة بيانية أعمق للذاكرة البعيدة المدى.



يمكن للمرء الاستعانة بالبرامج والكتب والأشرطة الخاصة بالاسترخاء والتأمل للدخول في هذه الحالة المثالية للتعلم.



3 التأكيدات والأثر والنتيجة

إن الأفكار التي تحملها، إما أنها تدعم عملية التعلم أو تعيقه. فالأفكار الإيجابية تساعد عملية التعليم أما الأفكار السلبية فهي تمنع عملية التعليم.

إن وضع الأفكار الإيجابية في ذهنك يمكن أن يساعدك على تطوير المهارات وتحقيق النتائج المرغوبة. فهذه الأفكار التي تسمى التأكيدات تساعدك على توجيه المواد التي تقرؤها بالقراءة التصويرية إلى عقلك الباطن.

وفيما يلي بعض من أكثر التأكيدات فائدة في مجال القراءة التصويرية:

يكون تركيزي تاما عندما أقرأ تصويرياً.

كل ما أقرؤه بهذه الطريقة يترك انطباعا دائما في عقلي الباطن ويكون متاحا لي.

أرغب في المعلومات الموجودة في هذا الكتاب (اذكر عنوان الكتاب) لتحقيق هدفي من (إعادة تحديد الهدف).

التأكيدات تعطي توجيها للعقل الباطن عن طريق تحديد الأهداف بوضوح. كما أن عملية الإيجاب تتجاوز القيود المفروضة من قبل العقل الواعي. إنها تعيد توجيه أي حوار داخلي سلبي وتفتح لك إمكانية النجاح.



من المهم أن يكون هدفك أو قصدك ممكن التحقيق. وهذا مثال للهدف الذي يتم تحديده بدون وضوح "أريد أن يكون لدي استذكار فوتوغرافي لكل شيء قرأته بالقراءة التصويرية". بما أن ذلك ليس هدف خطوة القراءة التصويرية وأن التذكر التام لكل شيء ليس معقولا، فإن مثل هذه الأهداف التي تفتقر إلى الصياغة الجيدة قد تؤدي إلى إحباطات وعدم الكفاءة في العمل.

أما نموذج الهدف الجيد فهو من قبيل "لا بد أن أستوعب هذه المادة استيعابا كاملا وأزيد سرعة تطبيق هذه الأساليب والمفاهيم في حياتي". إن إنجاز هذا الهدف يقع في حدود إمكاناتك ويؤدي إلى مزيد من السهولة والنجاح.

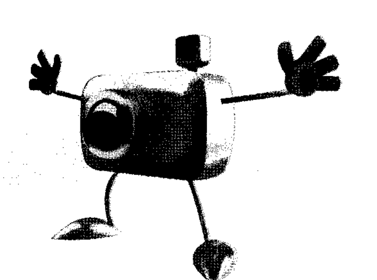
4 الدخول في حالة النظرة التصويرية

نستخدم في النظرة التصويرية حاسة البصر لإدخال المعلومات المرئية مباشرة إلى العقل الباطن. فتتعلم في هذه الخطوة استخدام النظام المرئي بصورة مختلفة تماما عن نظام القراءة التقليدي. وبدلا من التركيز الشديد على الكلمات المفردة ومجموعات الكلمات، نلقي "نظرة خاطفة" نرى فيها الصفحة كاملة دفعة واحدة.

في النظرة التصويرية يتاح لك نقل تركيز القراءة من الصفحة الموجودة أمامك إلى معناها المخزون خلف العيون (في عقلك). وجوهر النظرة التصويرية هو استخدام العينين بطريقة جديدة يطلق عليها "النظر بعيون ناعسة". وهذا يعاكس التركيز الشديد الذي تعودناه في الحصول على صورة واضحة حادة للكلمة المفردة أو العبارة أو لسطر مطبوع.

في النظرة التصويرية، نفتح رؤيتنا المحيطية ونستعد لتصوير ذهني للصفحات كلها في آن واحد. وبهذا نقوم بمعالجة المعلومات المرئية في مستوى ما قبل الشعور ونغذيها مباشرة من العقل الباطن، باستعانة القراءة التصويرية بالهدوء والتركيز والإبداع والحدس والقدرة على توسيع مجال الرؤية بشكل كبير.

يمكن تقسيم شبكية عين الإنسان إلى منطقتين،
إحداهما النقرة وهي منطقة تكتظ فيها خلايا تسمى الخلايا المخروطية. وهذه الخلايا تنقل الصور إلى البؤرة الصفراء. ولكل خلية مخروطية عصب واحد يربطها بالدماغ. وتتم معالجة المعلومات الداخلة في النقرة عن طريق العقل الواعي.



وإذا انتقلنا إلى محيط الشبكية، فإننا نجد المنطقة الثانية تحوي خلايا مختلفة تسمى خلايا عصية. وعلى الرغم من اتصال مئات الخلايا العصية بنفس العصب، فإن هذه الخلايا شديدة الحساسية. وفي الواقع، بإمكانها اكتشاف ضوء شمعة واحدة من مسافة عشرات الأميال. وفي حالة النظرة التصويرية، فإننا نعتمد كثيرا على رؤية الخلايا العصية أكثر من اعتمادنا على الخلايا المخروطية. تتم معالجة محيط مجال رؤيتنا بدون شعور.

باستخدام النظرة التصويرية، يقلل المرء من تدخل العقل الواعي. ذلك أن تخفيض التدخل يساعد المرء على الحصول توظيف أكبر للعقل الباطن.

قد يحدث هذا عندما تبحث عن شيء في صالة البيت مثلا. وقد يكون ذلك الشيء أمامك ولكن لا تراه بسبب توقعك وجوده في الدرج وليس على الطاولة. النظرة التصويرية تمرن دماغك على الانفتاح واستقبال مزيد من المعلومات المتوافرة لديك.

يمكنك تطبيق هذا التأثير على صفحات الكتاب. ولاختبار ذلك، ركز نظرك بصورة مريحة على الحائط، على نقطة ما فوق ووراء الجزء الأعلى من الكتاب بشكل مريح. لاحظ الزوايا الأربع للكتاب والفراغ الأبيض بين الفقرات بينما تحدق فوق الجزء الأعلى من الكتاب في النقطة على الحائط. وبسبب اتساع مجال رؤية عينيك، سترى ازدواجا في الخطوط (الثنية) بين صفحات الجانب الأيسر وصفحات الجانب الأيمن. ابدأ ملاحظة تداخل الصفحة اليمنى والصفحة اليسرى وتظهر صفحة مثنية بالمنتصف كأنها خيال بين خطوط الثنية. وسأسمي تلك الصفحة "الصفحة الخفية".

انظر إذا ما كنت تستطيع نقل نظرتك الواسعة نزولا من فوق الجزء الأعلى من الكتاب، لكي تنظر عبر منتصف الكتاب كما لو كانت لديك رؤية بالأشعة السينية. هل تستطيع المحافظة على اتساع النظرة وأنت لا تزال تلاحظ الصفحة الخفية؟



في المراحل المبكرة من تعلم النظرة التصويرية، يكتشف كثير من الناس أن أعينهم تحاول التركيز على الكتاب. وقد سبب هذا تقارب ثنيات الخطوط واختفاء الصفحة الخفية. وهذا ناشئ عن تأثير العادة. فلا تقاومها، استرخ فقط وتعامل مع الأمر كتسلية. وقد ترغب في تركها وتعامل معها مرة أخرى في وقت لاحق.

عندما يكون المرء في النظرة التصويرية، ربما تظهر ضبابية على الصفحة المطبوعة. وهذا شيء حسن، لأنه كي ترى الصفحة الخفية، يجب أن تضع مستوى البؤرة في مكان بعيد نوعا ما. لكي تتضح لك الصورة، ستحتاج إلى استرخاء عينيك وجعل مستوى البؤرة تقترب.

عندما توسع الشعور بالنظرة التصويرية، يكون هناك وضوح فريد وعمق للكلمات الموجودة على الصفحة. إنها ليست في البؤرة، لأنك لا تنظر إليها. ولكن هناك وضوح للطباعة التي تلاحظها وأنت في حالة أكثر استرخاء.

هنا طريقة أخرى لرؤية الصفحة الخفية. اجلس مبتعداً قليلاً عن الطاولة. ضع كتابك مفتوحا على الطاولة بالقرب من الحافة. انظر إلى قدميك على الأرض من خلال الحافة السفلى من الكتاب. حرك الكتاب قليلا إلى مجال رؤيتك لكي يغطي خط رؤيتك لقدميك. وإذا لاحظت الكتاب في مجال رؤيتك، فإنك قد تدرك أن هناك مضاعفة للثنيات في الكتاب. بين خطوط الثنيات، يظهر شيء ما، وهذا هو الصفحة الخفية.

اقترب نحو الكتاب (وقرب الكتاب إليك) حتى يكون خط رؤيتك هو مباشرة منتصف الكتاب ولا يزال لديك خط مزدوج. هل يمكن القيام بذلك؟ إنه أمر ليس يسيرا، ولكن لا تقلق. تحتاج إلى التدريب ربما لعدة أيام أو أقل أو أكثر من ذلك في التركيز على الصفحة المطبوعة، وإن أول تعرضك للتركيز التصويري قد يشكل تحديا. ومرة أخرى، قد تجد هذا أمرا سهلا.



ماذا لو أنك لم تر الصفحة الخفية؟ لا بأس! إذا لم تر الصفحة الخفية، فيمكنك أن تكون ماهرا في القراءة التصويرية. تذكر أن هدف النظرة التصويرية هو التقليل من المعالجة الواعية وزيادة المعالجة ما قبل الشعور. إن رؤية الصفحة الخفية تدل على أن لديك اتساعاً في النظرة الواسعة التي تعتبر واحدة من الطرق التي تمنع المعالجة الواعية. ولكن هناك طريقة أخرى.

إن النظر إلى كتاب مفتوح مباشرة في الصفحة الخفية يفتح مجال رؤيتك ومن ثم ترى الزوايا الأربع للكتاب. خفف نظرتك الواسعة لكي لا تكون السطور المطبوعة في مجال التركيز الشديد. لاحظ الهوامش الفارغة والمسافة البيضاء بين الفقرات. تصور حرف X يصل بين الزوايا الأربع للكتاب.(استخدم هذا الأسلوب إذا كان لديك مشكلة في إحدى عينيك).

عندما تتعامل مع هذا الأسلوب تصبح الأمور أكثر سهولة. تذكر أن العمل الشاق غير مجد، وأن الاسترخاء واستحضار خبراتك هما العنصران الأساسيان للنجاح.

بعد التعامل بنظام الرؤية لمدة دقيقتين أو ثلاث دقائق، أغلق عينيك واسترح لبضع دقائق قبل الاستمرار مرة أخرى.

كثير من هذه التمارين يمكن أن تساعد على تقوية نظامك المرئي وإيجاد توازن فيه. ولما كانت جميع طرق تحسين العين مبنية على الاسترخاء،فإنه من الأهمية بمكان إعطاء نفسك الفرصة لإراحة عينيك.

ليس المغزى من هذه التمارين هو تغييب العقل الواعي وإنما تعلم توسيع مجال الرؤية. إن تحقيق "النظرة الواسعة" والمحافظة على النظرة التصويرية أثناء القراءة التصويرية ستأخذ وقتا، لذا يجب عليك أن تكون صبوراً.

الوضع المثالي للقراءة التصويرية هو الجلوس والظهر منتصبا مع إسناد الكتاب بزاوية 45 درجة بالنسبة للطاولة (90 درجة بالنسبة لعينيك). وإذا ثنيت ذقنك قليلا إلى الداخل فإنك تجعل عمودك الفقري في استقامة مما يسمح بتدفق أفضل للطاقة إلى الدماغ، وتكون نظرتك الواسعة عبر منتصف الكتاب ولكن في البداية لابأس إن نظرت فوق الجزء الأعلى من أجل رؤية الصفحة الخفية. وفي حال تعذر المحافظة على الصفحة الخفية، لاحظ فقط الزوايا الأربع للكتاب وحرف X.



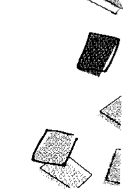
5 المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة أثناء تقليب الصفحات

قد تكون حالة التعليم السريع وحالة النظرة التصويرية في البداية ذات تأثير ضعيف. وقد تؤدي أفكار النقد بالذات والمصرفة للانتباه إلى تشتيت انتباهك وتركيزك. وقد تجد نفسك مدفوعا نحو جلب الصفحة المطبوعة إلى التركيز الشديد مرة أخرى. وإذا حدث هذا، فتذكر أن هدفك الحالي هو المحافظة على حالة ذهنية مثالية للتعليم. «تذكر الليمونة الخيالية فوق وخلف الرأس ولاحظ الصفحة الخفية ويمكن أن تستخدم تقنين للحفاظ على حالتك أثناء القراءة التصويرية أولا، حافظ على التنفس العميق والمنتظم. ثانيا، دندن بإيقاع التصفح. وهذه الأعمال تشغل عقلك الواعي وتجعله خاليا من شرود الذهن فيما يستمر العقل الباطن في القراءة التصويرية. والدندنة (أي بيان إيقاعي داخلي للكلمات الداعمة) ذات أهمية خاصة، لأنها تركز العقل وتمنع الأفكار السلبية التي قد تخطر في بالك.

إن المحافظة على حالة مستقرة ستمكنك من التنقل بين الكتب بسرعة وفعالية. والإيقاع الثابت ذو تأثير عجيب فيما يتعلق باسترخاء الدماغ وانفتاحه أثناء التصوير الذهني للصفحات.

فيما يأتي طريقة للمحافظة على حالة التعليم السريع أثناء القراءة التصويرية:

- ابق في وضع منفتح، وضع قدميك على الأرض، مع عدم تصالب الرجلين (وضع رجل فوق الأخرى).
- المحافظة على أخذ تنفس عميق وبانتظام.
- قلب صفحات الكتاب في إيقاع منتظم صفحة كل ثانية أو ثانيتين.
- انظر لكل صفحتين مفتوحتين بنظرة واسعة، وليكن نظرك المحدق عبر منتصف الكتاب، ملاحظا الصفحة الخفية. وإذا تعذر رؤية الصفحة الخفية، فلاحظ الزوايا الأربع للكتاب والفراغ الأبيض على الصفحات، وعلى الشكل X المتخيل الذي يصل بين الزوايا الأربع.



- دندن بإيقاع التصفح. قلب مع كل مقطع من الترديد التالي مكررا بصورة ذهنية: استرخ ... استرخ، أربعة... ثلاثة... اثنين... واحد، أو سبحان الله أو الحمد لله أو أي شيء آخر.
- حافظ على الحالة ... انظر إلى الصفحة.
- لا تشغل بالك إذا تجاوزت الصفحات. دعها تمض لأنك ستعود إليها لا محالة في المرور الثاني عبر الكتاب.
- استمر في الدندنة على إيقاع الصفحات المقلبة، ودع عقلك الواعي يتابع كلمات الدندنة.
- اصرف عنك الأفكار المشتتة للتركيز، باستحضار عقلك الواعي إلى النشاط الذي تقوم به الآن.

6 الإقرار

العقل الواعي لديه ميل إلى التشكك فيما يحققه من القراءة التصويرية. وإذا قلت لشخص إنك قرأت كتابا بطريقة القراءة التصويرية في ثلاث دقائق، فإن السؤال الأول الذي يسألك «هل تستطيع أن تقول لي شيئا عنه»؟

هذا القول يدل ببساطة على أنك قد تجد قليلا أو لا تجد شيئا عند مستوى الشعور الواعي أثناء القراءة التصويرية، وهذا صحيح إلى حد كبير. ومما يدعو للأسف أنه يدل أيضا على عدم تحقيق شيء في مستوى الوعي اللاشعوري الأعمق. وبسهولة يصبح هذا تحقيقا للنبوءة الذاتية السلبية. ذلك أن الإفادات مثل «لا أتذكر شيئا» أو «هذا ربما لا يكون مفيدا» تعمل مثل الأوامر الموجهة إلى الدماغ بنسيان ما حققه أثناء القراءة التصويرية. وإذا استمررت في إبداء مثل هذه الإفادات، فإنك ستجد أنها ستصبح حقيقة.

القراءة التصويرية تنزل المعلومات مباشرة على الشبكات العصبية من الدماغ، والتي تبدأ فورا بمعالجتها تلقائيا في مستوى ما دون عتبة الإدراك الواعي. ولضمان وصول الدماغ إلى المعلومات التي تقرأها بالقراءة التصويرية، أغلق جلستك للقراءة التصويرية بالإشراف على أفكارك وتحديد مرحلة التنشيط. حان الوقت الآن للطلب بأن تقوم ذاكرتك بدمج المعلومات وجعلها متوافرة للاستخدام المستقبلي.

تعطي دماغك أوامر حول ما ينبغي القيام به تجاه تلك المعلومات باستخدام التأكيدات. والتأكيدات التي نستخدمها في دوراتنا تتضمن ما يلي:

أقر بالمشاعر التي تلقيتها من هذا الكتاب ... و ...

أُطْلق هذه المعلومات لكي يتعامل معها جسمي وعقلي.

أنا شغوف بمعرفة عدة طرق يمكن لعقلي و جسمي أن يوضحا أن هذه المعلومات متوافرة لدي.

إن استجابتك للمادة المقروءة قراءة تصويرية تحصل بداخلك. وهذه التأكيدات تدعو عقلك الباطن للمساعدة. إنه شيء ممتع أن تتعرف شعوريا إلى كثير من الطرق التي تصبح من خلالها المعلومات متوافرة.

إذا كنت تحب، فيمكنك أن تتصور جسرا بين عقلك الواعي وعقلك الباطن والذي من خلاله تتدفق المعلومات. وعندما يزداد استرخاؤك، يصبح أكثر سهولة أن تلاحظ كل ما يتدفق في إدراكك الشعوري.

الخطوات الست التي يتألف منها إجراء القراءة التصويرية الأساسي من السهل تطبيقها. ولكن لا تغرنك بساطتها، إذ إنها طريقة لها آثار عميقة في حياتك.

فكر في القراءة التصويرية قبل النوم بالاستعانة بالقراءة التصويرية، تتدفق المعلومات عبر جهازك العصبي بطريقة قوية مثل شرب الماء من خلال خرطوم إطفاء الحريق. كن منفتحا وقم بهضمها واستيعابها على مستوى العقل الباطن. وللقيام بهذا، استرخ واسمح لها بالخروج.

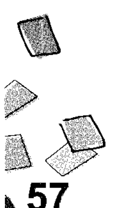
أثناء النوم يراجع العقل الباطن المعلومات التي أدخلت إلى مستوى الوعي الشعوري من الإدراك. وتظهر الدراسات التي تعود إلى أوائل التسعينيات من القرن الماضي أن هذه المعلومات يمكن أن يكون لها تأثير كبير على أحلام الإنسان. وبما أن هذا قد يحدث، فإنه من المستحسن قراءة الكتب العاطفية والمريحة قبل النوم.

الآن تعلمت الخطوات الست لعملية القراءة التصويرية، وهي حسب الترتيب الآتي

- الإعداد
- الدخول في حالة التعلم السريع
- التأكيدات
- النظرة التصويرية
- المحافظة على حالة إيقاعية ثابتة
- الإقرار

إذا لم تجرب هذه الخطوات حتى الآن، فخصص بضع دقائق لقراءة هذا الكتاب بالقراءة التصويرية أو اقرأ تصويريا قبل الذهاب إلى النوم هذه الليلة، أو اقرأ كتابا آخر إيجابيا لرفع المعنويات.

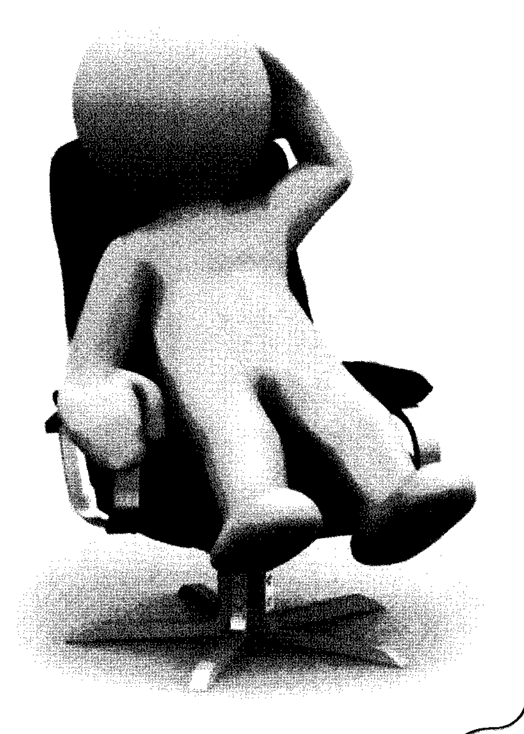
بعد الإعداد، قم بالنظرة الشاملة ثم القراءة التصويرية، عندئذ تكون مستعدا لإدخال المعرفة التي تريدها في إدراكك الواعي أثناء تعلم طريقة التنشيط.



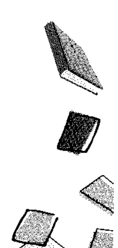


الخطوة الرابعة: التنشيط

وهذه الخطوة ستكشف الطرق التي يمكن من خلالها معرفة الوصول إلى المعلومات التي نحتاج إليها من المواد التي تقرؤها قراءة تصويرية. إنني لا أدعو إلى مجرد الجلوس على أمل في الحلم حول المعلومات في الليل، ثم توقعها أن تكون جاهزة للتحدث أمام الحضور أو أداؤها في اختبار مدرسي. عندما يتفاعل المرء مع المعلومات يحدث الاستيعاب.



التنشيط: هو الخطوة التالية في القراءة التصويرية، ويعطيك الإدراك الواعي الذي تحتاج إليه لتحقيق هدفك. فأثناء عملية التنشيط، نقوم ببناء مستويات متزايدة من الفهم الواعي. وتبدأ بتحقيق الإدراك وتنتقل إلى إحساس بالألفة وأخيرا تحقق المعرفة التي ترغب فيها.



إن التنشيط بعد القراءة التصويرية يختلف تماما عن محاولة استرجاع ما قرأته بطريقة عادية. فتقنيات التنشيط تعمل على تحفيز الاتصالات العصبية الجديدة التي أحدثتها أثناء القراءة التصويرية بدلا من محاولة استرجاعها قسرا عبر العقل الواعي المنطقي.

إنه أمر ضروري أن يكون المرء نشيطا وهادفا لتحقيق الاستيعاب الواعي. أثناء التنشيط تكون مشدودا إلى النص الخاص بهدفك، وإذا لم يكن لديك هدف من قراءة الوثيقة، فإن التنشيط لا يحقق بصفة عامة شيئا يذكر.

للتنشيط نوعان هما التنشيط التلقائي والتنشيط الإرادي.

فالتنشيط التلقائي (اللاإرادي) نحصل عليه دون جهد واع من قبلنا. وربما يكون لديك نوع من تجربة مثيرة، كالتي تحدث إذا اكتشفت فجأة حل مشكلة كانت تشغل بالك لعدة أسابيع، أو ترى وجه صديق بين حشد من الناس أو تتذكر اسم شخص التقيته قبل شهور.

هذا التنشيط هو ربط آلي بالخبرات السابقة، أي بالنماذج العصبية الموجودة فعلا في دماغك. والمثيرات في بيئتنا قد تطلق بصورة عفوية سيلا من الارتباطات السابقة، والتي لم نكن قد بحثنا عنها. ويبدو التنشيط التلقائي أشبه ما يكون بومضة من الرؤية الإبداعية التي تأتي فجأة وتكون غير متوقعة.

أما التنشيط الإرادي الذي سنتحدث عنه في هذا الفصل، فيعني التنشيط الذي يحتاج إلى أن نبذل فيه مجهودا، فهو يستخدم النص المكتوب كعنصر لاستثارة الدماغ واستحضار المعلومات التي تحتاج إليها في الوعي.

وعندما تتعلم التنشيط، لاحظ ماذا تشعر ؟ وماذا تعمل؟ وبماذا تفكر فيه عندما تظهر هذه الخبرات، وهذه الملاحظة الدقيقة ستساعدك على فهم الإشارات الحدسية وتعمق مهاراتك التنشيطية.



تشكل المعاينة اللاحقة خطوة انتقالية ممتازة للدخول في التنشيط. والمعاينة اللاحقة مماثلة لخطوة النظرة الشاملة التي سبق بيانها، مع هدف إضافي لصياغة الأسئلة. أولا، قم بالقراءة الأولية بهدف تحليل بنيتها وفهم صلبها أو النقطة الرئيسية. ثم دون الكلمات الرئيسية التي بنى عليها المؤلف عرضه. وأخيرا، استكشف النص كله بمرح لتحديد الأماكن التي تريد أن تتعمق فيها للبحث عن مزيد من التفاصيل.

أثناء المعاينة اللاحقة، عندما تلاحظ أماكن داخل النص تسترعي انتباهك، ابدأ بصياغة الأسئلة التي تريد الإجابة عنها. ولكن لا تقرأ لهدف الإجابة عن تلك الأسئلة في الوقت الحاضر.

استخدم هذا الوقت لبناء حب الاستطلاع وتقوية الرغبة في اكتشاف المزيد. وهذا يزيد من همتك ويوجه دماغك نحو بناء الاتصالات العصبية. استخدام النص المادي لصياغة الأسئلة هو بداية « التحفيز العقلي» الذي سنتعرض له في قسم قادم.

كم تستغرق المعاينة اللاحقة من الوقت؟ بصفة عامة أنصح بأن تكون الفترة ما بين 5 و 15 دقيقة. كن مرنا وضع نصب عينيك أن هدفك هو تعلم قدر كاف من النص المكتوب لعملية التنشيط. وعادة تأخذ مني المعاينة اللاحقة فترة تصل إلى 15 دقيقة، وذلك إذا كانت معاينتي السابقة قصيرة أي من دقيقة إلى دقيقتين. وإذا كانت معاينتي السابقة طويلة أي من 5 إلى 8 دقائق، فإنني أكون قد حققت قدرا كافيا من فهم بنية وصلب المواد لتركيز معاينتي اللاحقة على صياغة الأسئلة. وفي تلك الحالة، قد تستغرق المعاينة اللاحقة 5 دقائق فقط.

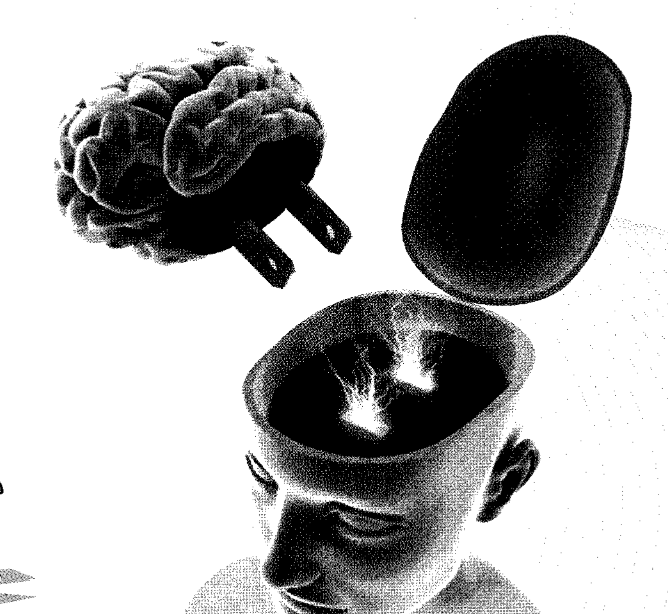
بعد القراءة التصويرية والمعاينة اللاحقة، يجب استبعاد المعلومات من عقلك الواعي، وهذا شيء حسن. ابتعد عنها لبعض الوقت. وهذا الإجراء من التسويف الإبداعي يساعدك على تركها تتبلور وتتطور في الذهن. إنها مفارقة: من أجل استيعاب قراءتك يجب أن تقدمها إلى دماغك للعمل عليها. وانتظر فترة تتراوح ما بين 10 و 20 دقيقة على الأقل أو إذا كان هناك متسع من الوقت ليلة كاملة.

* إن فكرة «الجهد الأولي متبوعا بفترة من حضانة الفكرة والراحة» معروفة جيدا لدى الكتاب والفنانين والعلماء. والسر في ذلك هو تمييز الحضانة من الخمول. ودماغك لا يتوقف عن العمل أبدا، فهو يعمل على مدار 24 ساعة. وعندما تنام، فإنه ينشئ الأحلام ويولد الحلول للمشكلات المزعجة التي تواجهك في العمل، ويربط أفكارك الحالية بشبكة واسعة من المعارف السابقة المرتبطة ... وهكذا دواليك.
* دع ما قرأته يتشكل في الدماغ بحيث يصبح جزءا لا يتجزأ من الشبكة العصبية. بعد ذلك سنقوم بالتنشيط وذلك بترتيب الارتباطات التي أنشأها الدماغ. فأنت تربط بوعي، وتلبي حاجاتك، وتحقق هدفك من القراءة.

من الواضح أن قدرة المعالجة الواسعة للدماغ يمكن أن تعمل بطرق عجيبة. هل هناك طريقة أكمل لشرح معنى كلمة صدفة من تقديم تجربة الصدفة؟ والفكرة هي أنه إذا سألت الذاكرة بصورة صحيحة فإنها تعمل لتعطيك ما تريده.

تحفيز العقل

بعد فترة وجيزة من الوقت، سواء كانت عشرين دقيقة أو أربعا وعشرين ساعة، قم بتنشيط المادة مرة أخرى من خلال طرح الأسئلة. فعلى سبيل المثال، ما هو الشيء المهم بالنسبة لي في هذا الكتاب أو المقال أو التقرير؟ ما هي المواضيع الرئيسية؟ ما الذي يمكن أن أجد فيه لكي يساعدني؟ ما الذي أريد أن أعرفه لأداء الاختبار القادم بشكل جيد أو كتابة تقرير أو المساهمة في الاجتماع التالي ... الخ.



والاستفسارات كهذه ترسل مسبارا في نظام تخزين الذاكرة للعقل الباطن العميق وتفتح قنوات للمعلومات والأجوبة التي تريدها. إنها تثير روحا من حب الاستطلاع. وهذا النشاط من تحفيز العقل يجعل الذاكرة تعثر على أفضل طريقة لتحقيق هدفك من المواد التي تقوم باستكشافها.

أثناء تحفز العقل من المهم ألا تتوقع إجابة فورية، لأن توقع الاسترجاع في هذه المرحلة من التنشيط يسبب الإحباط. وعندما تحاول استرجاع المعلومات بعد القراءة التصويرية، فإن العقل الواعي يقوم بالبحث عنها في الذاكرة الحديثة. وإن عدم العثور على شيء يؤدي بالعقل الواعي إلى إغلاق الباب أمام القاعدة البيانية الواسعة للدماغ، علما بأن تحفيز العقل يساعدك على أن تظل منفتحا ببقاء حالة حب الاستطلاع. إنه يبدأ الاستيعاب وهو يبني جسورا إلى القاعدة البيانية الواسعة للدماغ حيث تبقى المعلومات بعد القراءة التصويرية.

إن مناقشة ما تقرؤه يعتبر أسلوبا قويا آخر لتحفيز العقل. وحالما تبدأ بتلخيص كتاب أو مقال، فقد تثير حب استطلاع الناس الآخرين. وغالبا ما يسألونك أسئلة عن قراءتك، أسئلة تشجعك على توضيح المفاهيم الأساسية.

عندما تطرح سؤالا أو تضع قائمة أو تدخل في مناقشات بشأن ما قرأته، تصبح نشيطا. وهذه هي بداية التنشيط، أي وضع دماغك ليعمل على المعلومات. وهذه الأنشطة تطلق شرارة البحث عبر قاعدة بيانية واسعة تكمن دون الإدراك اليومي. وعندما تقوم بصياغة الأسئلة، تأكد من إبراز أهمية الإجابات. وكلما زادت رغبتك في الاستجابة لأسئلتك، يكون ذلك أفضل.

اسأل نفسك أسئلة في حالة اليقظة المسترخية. كن مستمتعا بحب الاستطلاع وواثقا بالأجوبة التي تأتي. وقد تكون النتائج مبعث دهشة كبيرة وسارة لك. والجسر بين القاعدة البيانية الواعية والقاعدة البيانية ما قبل الشعور يصبح أكثر متانة عندما تحفز عقلك باستمرار بهذه الطريقة.

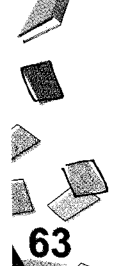
القراءة اللمحية المركزة

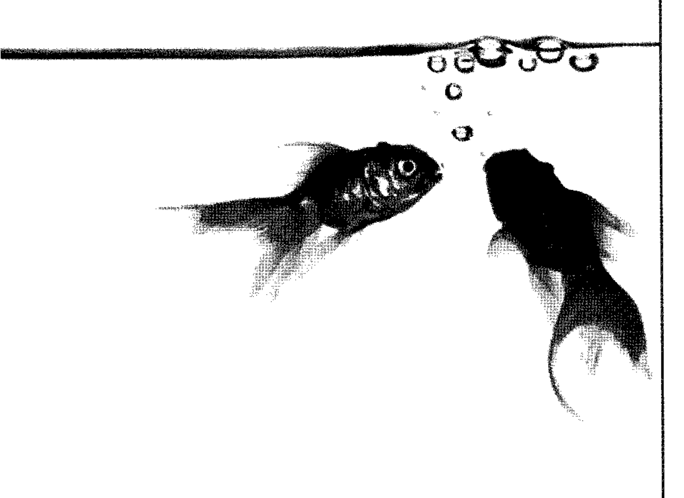
بعد تحفيز العقل، انتقل إلى المواد المكتوبة وتحرك بشكل سريع عبر النص لاسترجاع الأجوبة التي تبحث عنها. ما الذي تريد أن تعرفه من النص الذي تستكشفه؟ أين يمكن العثور على بغيتك في النص؟ وعند القيام بالقراءة اللمحية، فإن الخطوة التالية للتنشيط هي إلقاء نظرة مركزة على مجموعات كبيرة من المعلومات وتحديد المكان الذي توجد فيه الإجابات.

أولا، تتحول إلى أقسام من النص تشدك بطريقة أو أخرى بناء على هدفك من القراءة. التلميحات المرئية أو الإشارات في المواد تعطيك إحساسا بأن بعض الأقسام أكثر أهمية من غيرها. وهذه التلميحات أو الإشارات قد تكون عناوين الفصول أو العناوين الفرعية في النص التي تحمل المعلومات المعنية.

ثم قم بالقراءة اللمحية بتحريك سريع للعينين نزولا إلى منتصف كل صفحة في القسم الذي اخترته. لاحظ أن أجزاء من النص تشدك باعتبارها أكثر أهمية. وفي تلك الجمل أو الفقرات، قم بالقراءة المركزة مع قراءة جملة أو جملتين حتى تحس أنك قد حصلت على ما تريد من القطعة. ثم استأنف القراءة. القراءة اللمحية تسمح لك بأن ترتفع فوق منظر المادة المطبوعة. و القراءة المركزة تتيح لك فرصة الهبوط على أجزاء من النص تخدم هدفك بصورة مباشرة.

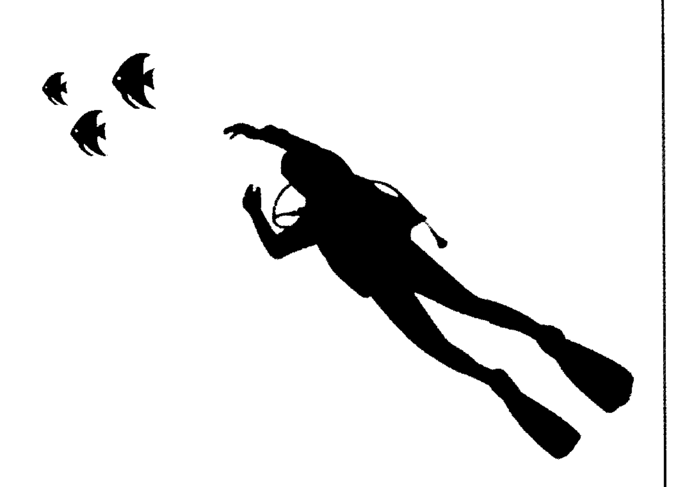
للقيام بالقراءة اللمحية، يجب أن تظل حدقة العين مفتوحة دون محاولة شديدة للعثور على معلومات محددة. يمكن أن تتحرك عيناك بنظرة واسعة مفتوحة على النص بشكل أكثر سهولة. وفي البداية، قد يضيق مجال رؤيتك بعض الشيء، ولكن مع الاستمرار في التجريب ينفتح مجال رؤيتك.





تخيل أن تغوص سطحيا في البحر وأنت تتنفس الهواء الجوي عبر أنبوب التنفس (أي بدون أسطوانة الأكسجين) «سنوركلنج» Snorkeling، وهنا تكتشف البحر باحثا عن شيء مثير، مثلا مرجان أو سمكة أو أي شيء آخر، وعندما تجده تستنشق الهواء ثم تغوص لكي تأخذه وتعود سريعا إلى سطح البحر لاستنشاق هواء مرة أخرى واستكشاف البحر مرة أخرى.

هذه مجرد صورة مجازية للقراءة اللمحية والمركزة، فالقراءة اللمحية تسمح لك بأن تمسح كمية كبيرة من الكلمات، في حين أن القراءة المركزة تغوص على الهدف مباشرة. في القراءة اللمحية يجب عليك أن تبقي نظرك حاداً، ولا تحاول أن تجهد نفسك في إيجاد معلومات نوعية، إذ بنظرة واسعة وعين ناعسة تستطيع عيناك أن تتحركا بيسر من خلال النص. قد يكون مجال الرؤية في البداية ضيقا، ولكن مع الاستمرار والملاحظة سيتسع حقل الرؤية. جرب القيام بهذا وأنت تقرأ هذه الكلمات ولاحظ كل ما يمكن أن تلتقطه رؤيتك الواسعة من حولك. قد تفقد انسياب النص مؤقتا ولكن لاتدع ذلك يبعدك عن إتمام التجربة. في اللحظة التي توسع فيها الإدراك البصري، تصبح نظرتك الواسعة على النص الموجود أيسر و أقل تركيزا. ويسمح لك هذا بالاسترخاء وملاحظة كل ما تقع عليه عيناك، وذلك هو المكان الذي تقوم به القراءة اللمحية و المركزة.



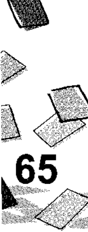
كيف تعرف المكان الذي ينبغي أن تقوم به القراءة المركزة؟

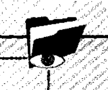
الأمر يتوقف على حدسك الداخلي. إن دماغك يُعرَّض للنص بكامله من خلال القراءة التصويرية، وهذا يجعل إشاراتك الداخلية دليلك في محيط وعيك، فلا تقلق من تعديل قرارك كلما قررت أن تقوم بالقراءة المركزة، وتلك الإشارات هي مقدمات منطقية ومقدمات لغوية. وتأتي الإشارات من التوصيلات التي تتم في القاعدة البيانية للعقل الباطن للدماغ استنادا إلى رصد في محيط إدراكك الواعي. لاحظ وانتبه لها. اتبع هذا الحدس الباطن واكتشف إلى أين يقودك.

يمكنك أن تستخدم نفس الأسلوب عندما تحدد مكان أي شيء بهذه الطريقة وليس فقط المكان الذي تريد أن تلقي عليه نظرة خاطفة. ويمكنك الاعتماد على المعرفة الواسعة الموجودة في داخلك في مواقف كثيرة. عندما تقوم بالقراءة اللمحية والمركزة، اتبع الإشارات الحدسية التي ترشدك إلى ما تريده. وأحيانا العملية بسيطة جدا وهي لا تتعدى نظر عينيك إلى جهة معينة واختبار تلك الجهة. وأحيانا ستجد أن يدك تفتح كتابا لتجد الصفحة التي كنت تريدها. انتبه ولاحظ أي إشارة صادرة عن عقلك.



القراءة اللمحية والمركزة شأنها شأن جميع الخطوات في نظام الذاكرة الكلية، تمثل الاستراتيجيات التي تجعلك نشيطا ومثيرا للتساؤل وملتزما بهدفك. وقد تجد معلومات كافية تمكنك من اتخاذ قرارات حاسمة: أين هي الجملة أو الفقرة التي تلخص النقطة الرئيسية لهذه الوثيقة؟ كم من هذا النص له علاقة بهدفك؟ هل تريد الاستمرار في قراءة هذا أو تريد الانتقال إلى مصدر آخر؟



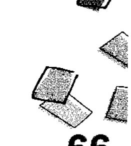




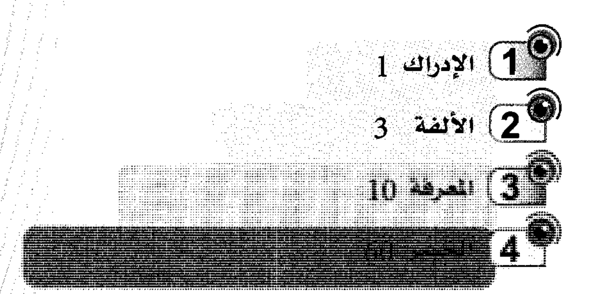
أثناء القراءة المركزة قد تصادفك مشكلة عامة. نظرا للسنوات الطويلة التي قضيتها في المدرسة، فإنك تميل إلى التفكير في القراءة المركزة على كل شيء. وإذا حدث هذا، فإنك تقرأ تفاصيل لا ضرورة لها ولا تخدم هدفك. فعلى سبيل المثال، قد تلقي نظرة خاطفة على توضيح قدمه المؤلف حول نقطة مهمة. وهذا جيد. أما الفقرات العديدة التالية فتعطي توضيحات إضافية ولكنها زائدة. وإذا ألقيت نظرة خاطفة عليها، فإنك قد تضيع وقتك. وإذا ضيعت وقتا كثيرا، فإنك تغوص في مستنقع التفاصيل وربما تنحرف عن المسار إلى مواد غير ذات صلة بالموضوع.

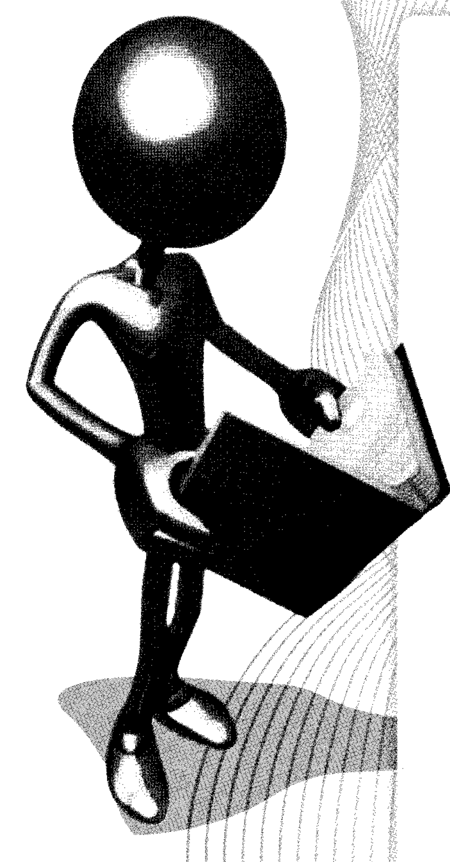
هنا يرفع نموذج القراءة القديمة رأسه. فقد يشعر عقلك الواعي بالذنب. ويخيل للبعض منا كما لو كان مدرس الصف الثاني أو الثالث الابتدائي يوبخه قائلا: قف ! فاتتك كلمة. عد إلى ذلك واقرأها بشيء من التركيز. إنك لا تقرأ ذلك. اقرأها الآن على الوجه الصحيح !»

عندما تَرِدُك إشارات من هذا القبيل، لا تشغل بالك بذلك ولا تشعر بالقلق من تفويت بعض الأشياء التي تقرأها قراءة إضافية. إن عقلك الواعي المدرب في المدرسة يريد منك أن تقرأ ذلك وتستوعب وتتذكر وتنتقد كل شيء تمر به. ولكن قال خبراء القراءة خلال ال 50 سنة الماضية إن هذه الطريقة هي أسوأ طريقة للقراءة.



هناك أربعة مستويات للاستيعاب، هي





تذكر أن الاستيعاب يأتي على مستويات. في كل مرة تقرأ قراءة لمحية وتلقي نظرة خاطفة تزيل طبقة أخرى من «عدم المعرفة» بهدف الكشف عما تريده في صلب النص.

ثق بشعورك الباطن وألق نظرة خاطفة عندما تشعر بأنك مدفوع للقيام بذلك. وإذا ألقيت نظرة خاطفة على معلومات لست محتاجا إليها، فتذكر هدفك من القراءة. قل لنفسك ابحث عن النقطة التي توجد فيها تلك المعلومة وألق نظرة عليها. وبهدف ثابت، تكون ذاكرة حرة في استخدام قدرتها الطبيعية لالتقاط المعلومة التي تريدها.

إن بذل الجهد لحفظ المحتوى أثناء القراءة الفعلية يتداخل مع الاستيعاب. وحينما نشعر بالقلق عن نسيان التفاصيل، نكون قد أوجدنا القلق الذي يمنع الاستيعاب. عندما تكون في شك، تذكر الإحصاءات التي تقول إن 4 - 11 ٪ من النص فقط يحمل المعنى الأساسي. في الواقع، إن الطريقة العامة لاختبار قابلية قراءة نص لفئة معينة هي شطب أربع كلمات من أصل خمس كلمات. ثم طرح سؤال على الفئة المستهدفة إن كانت لا تزال تستطيع تلخيص مضمون القطعة بصفة عامة. وإذا كان النص مكتوبا على مستوى قراءة معينة، فإن بإمكان أعضاء المجموعة القيام بذلك.

نقدم هنا دليلا على القراءة اللمحية والمركزة. وعندما تقف لإلقاء نظرة خاطفة على النص، لتكن تلك النظرة مقصورة على فقرة أو فقرتين بالنسبة للمقالات وصفحة أو صفحتين بالنسبة للكتب. القراءة المركزة تشبه شبها كبيرا القراءة العادية مع بضع فروق مهمة. فكر فيها وأنت تقرأ بشيء من الحركة الخفيفة والسهلة والانسيابية. وصف العملية على النحو الآتي:

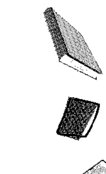
- حدد في ذهنك هدفك وعنوانا أو العنوان الفرعي للمواد التي تقرؤها.
- ليكن وجهك وعيناك مسترخيا مع قليل من التركيز بطريقة تسمح لك بتحريك نظرتك الواسعة عبر الجزء الأعلى من كل جملة.
- استعرض كل سطر في حركة واحدة سلسة.
- ابحث عن وحدات المعنى مثل العبارات.
- اقرأ للبحث عن الأفكار والمشاعر والآراء وليس للكلمات.

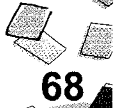


في القراءة التصويرية، في كل مرة تقوم فيها بالقراءة اللمحية والمركزة، فإنك تزيد من الألفة التي تعقد بينك وبين النص، وتدخل في حوار مكثف مع المؤلف من خلال طرح الأسئلة واكتشاف الأجوبة أثناء القراءة اللمحية والمركزة. وهذه واحدة من أكثر الخطوات إمتاعا في القراءة التصويرية.

وباعتبارك قارئا بالقراءة التصويرية، فإنك تقوم بحملة بحثا عن الأفكار التي تساعدك على حل المشكلات وترفع مستوى حياتك. وهذا سعي جاد جدير بالاهتمام من جانب أي بطل.

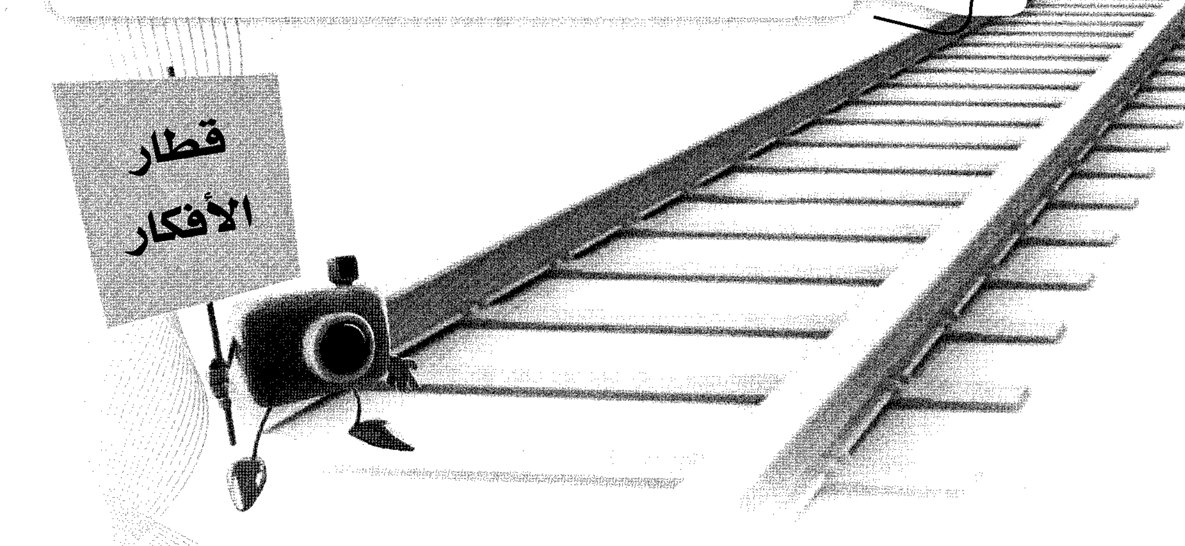
وعند القيام بالقراءة اللمحية والمركزة، قد تجد سبلا لتطبيقها على جوانب من حياتك تتجاوز الصفحة المكتوبة. عندما يجعل المرء القراءة التصويرية جزءا لا يتجزأ من حياته، فإنه يفعل الشيء الكثير بصورة تلقائية. وبهذه الطريقة، تصبح القراءة التصويرية أداة صالحة لجميع الأغراض. إنها أكثر من طريقة خاصة بجمع المعلومات من الكتب.





القراءة اللمحية

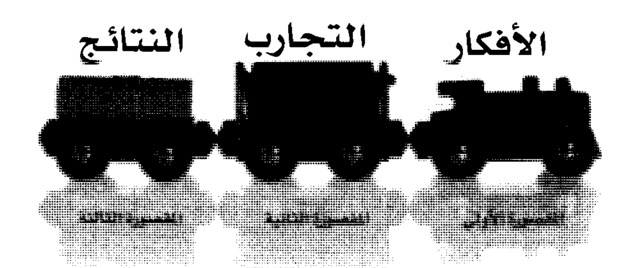
عندما تقوم بالقراءة اللمحية والمركزة، اذهب إلى الأماكن حيث تكون القيمة في أقصى درجاتها، وعقلك مدرب تدريبا جيدا كما لو كنت في الصف التاسع ، وذلك لمعرفة مكان النص الذي تريده. من الضروري الاتسام بالمهارة في البحث عن التلميحات التي ترشد إلى المعنى. عندما تقوم بتنشيط مقال أو كتاب، ابحث عن التلميحات التي تعطيك المعنى الأغنى. وانظر إلى بنية القطعة المكتوبة، وحدد خطة المؤلف في الكتابة. ثم قم بالقراءة اللمحية والمركزة لمتابعة مخطط المؤلف.



سأشرح ما أقصد. تعلم أن المؤلف في البداية يصف مشكلة، ثم يشرح طريقة حل المشكلة. دعنا نقل إنك تريد خطوات المؤلف في حل المشكلة. بما أنك تفهم مخطط المؤلف الخاص بالكتابة، فيمكنك تجاوز ما لا تحتاج إليه والانتقال سريعا إلى المكان الذي تتوقف عنده لإلقاء نظرة خاطفة وتحقيق هدفك. ونسمي هذا "متابعة قطار فكرة المؤلف". وفي دورات القراءة التصويرية، استخدم توضيحا لبيان هذا الأمر:



قطار الأفكار



المقصورة الأولى

وهي عبارة عن الفكرة أو الأفكار التي يطرحها المؤلف أو المفهوم أو المهارة أو المعلومة أو المشكلات التي يحاول المؤلف حلها بتوجيه القطار.

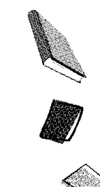
المقصورة الثانية

وهي الإثبات أو الدراسات أو القصص أو التجارب أو المراجع أو المقارنات أو الأدلة والبراهين أو الإحصائيات أو الحُجة أو الحجج الرئيسية عن مصدر المشكلات المتمثلة في الحمولة الأساسية في تدفق المعلومات. وهذه الحمولة مبنية على عروض معينة يحاول المؤلف من خلالها بيعها وتحتوي على الكلمات الرئيسية.

المقصورة الثالثة

وهي التوصيات أو النصائح أو النتائج أو الاقتراحات أو خطة العمل أو الحلول أو البرامج أو أن يطلب المؤلف إجراء المزيد من الدراسات أو الاستنتاجات أو الإرشادات التي تظهر الحلول لتقترح علاجا للمشكلات.

إن قطار الأفكار هو من المخططات التي يستخدمها المؤلفون لتقديم المعلومات. اكتشف البنية الأخرى داخل المقالات أو الكتب. وهذه البنى أو التراكيب الخاصة بعرض المعلومات تبين لك المكان الذي تقوم فيه بالقراءة اللمحية والمركزة بهدف الحصول السريع على المعلومات التي تحتاج إليها.





نقطة أخرى حول القراءة اللمحية المركزة

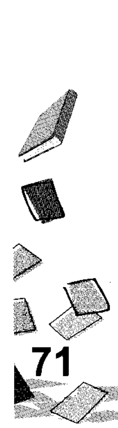


على الرغم من أن هذه الاستراتيجيات قد تبدو مثل القراءة السريعة التقليدية، فإنها ليست كذلك. فالقراءة اللمحية والمركزة تأتي بعد القراءة التصويرية، أي بعد تعريض النص الكامل للدماغ وتنزيله في نظام تخزين الذاكرة للعقل الباطن. وعلى هذا فإن القراءة اللمحية والمركزة تساعدك على أن تتصل بشكل واع بالقاعدة البيانية الواسعة الموجودة فعلا والتعرف إلى ما تتعلمه بأنه مهم.

إضافة إلى ذلك، ليس الهدف من القراءة اللمحية المركزة هو حفظ المادة عن ظهر القلب أو جعلها متوافرة لدى العقل الواعي، وإنما الهدف أن تستشعر من خلال القراءة اللمحية والمركزة معنى التركيب واسترجاع المعلومات الأساسية وتصنيف المادة بطريقة مفيدة وبناء ملخص ذهني لها. وبناء على ذلك، يزداد استيعابك للمادة واستذكارها على المدى الطويل.

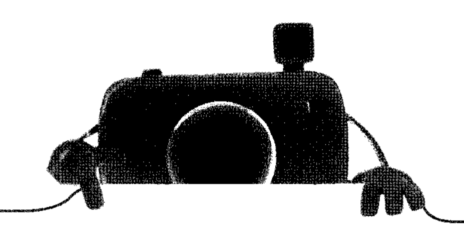
القراءة القافزة

القراء التصويريون الذين لديهم ميل قوي نحو التفكير التحليلي يجدونها بديلا من القراءة اللمحية والمركزة، وهذا البديل هو التنقل بخفة وسرعة، وهو أسلوب يعطي العقول التحليلية الشعور باطمئنان أكبر في الوقت الذي يسمح لهم بالحركة السريعة عبر النص. إن أسلوب الحركة السريعة والخفيفة يفوق أداء أساليب القراءة السريعة. وعندما يتم استخدام هذا الأسلوب كأسلوب للتنشيط، فإن أسلوب التنقل السريع والخفيف يقدم بديلا قويا عن القراءة اللمحية والمركزة.



إن القراءة القافزة هي أسلوب التنقل السريع والخاطف و تحقق سرعة شديدة ودقة مدهشة في فهم المواد الطويلة ذات الطبيعة التعليمية أو الإخبارية. ويتم استخدام الخطوات في عملية التنقل السريع والخفيف لتغطية النص كله أو قسم من الكتاب، وهو يصلح تماما للدوريات والتقارير وقراءة المواد المبنية على الشبكة. وهذه العملية تنطوي على حركات سريعة وغريبة للعيون وتؤدي إلى فرق كبير في المعنى.



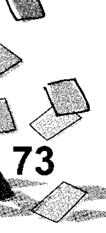


كلمة القفز تصف حركة جامحة راقصة شبيهة بحركة بعوض الماء فوق سطح بركة الماء. وهذه الحركات للعين تعطي الدماغ الفرصة للنظر إلى جميع الكلمات في الفقرة التي تدعم المقدمة الرئيسية. وانسجاما مع هذه الفكرة، فإن 4 إلى 11 % من النص يحمل المعنى، وأن الحركة السريعة على جميع الكلمات تسمح للدماغ بالتقاط أهمها والمرور على الباقي مرور الكرام.

في خطوات الحركة السريعة للعيون التي بعدها كلمة «القراءة» تعني المطالعة الإيقاعية - أسلوب من القراءة تم استخدامه في وقت سابق لوصف القراءة المركزة.

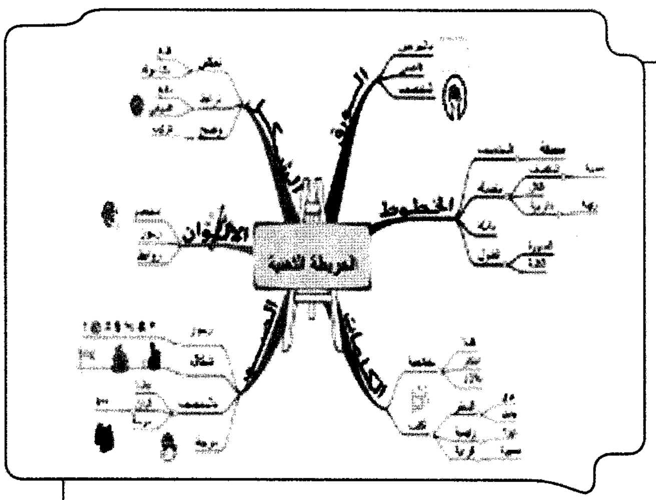
- أدخل حالتك المثالية للقراءة أي اليقظة المسترخية.
- راجع هدفك.
- اقرأ العنوان الرئيسي أو العنوان الفرعي (إن وجد).
- اقرأ الفقرات القليلة الأولى من القطعة المكتوبة.
- اقرأ الجملة الأولى (المعروفة بالجملة الرئيسية للموضوع) من الفقرة التي تنوي أن تبدأ منها القراءة القافزة.
- انقل عينيك بطريقة سريعة فوق جميع الكلمات في الفقرة باستثناء تلك الكلمات التي في الجملة الأولى والأخيرة، ملاحظا تلك الكلمات التي يبدو أنها تحمل الدعم المقصود للمقدمة في الجملة الأولى. وقد تأخذ حركة عيوننا شكلا متعرجا من الأعلى إلى الأسفل أو من الأسفل إلى الأعلى. وقد تأخذ شكلا دائريا مثل عقارب الساعة أو عكسها وقد تنتقل من المركز إلى الأطراف أو من الأطراف إلى المركز. وليس هناك شكل محدد، ولكن ستكتشف الطريقة التي تناسبك. جربها كلها لتتأكد أكثرها ملاءمة لك. وهذه الحركة تعطي دماغك فرصة لتحديد مكان الأفكار التي توسع الفكرة الأساسية أو تكون إضافة لها في الفقرة.
- إذا ظل معنى الفقرة غامضا، اقرأ الجملة الأخيرة. استمر في هذه العملية عبر الفقرات التالية حتى تقترب من نهاية القطعة المختارة للقراءة.
- اقرأ الفقرات القليلة الأخيرة كاملة.
- اقرأ الملخص إن وجد.
- قم بالمراجعة والتأمل.
- قم بعمل خريطة ذهنية موجزة للمفردات لوصف القطعة.





الخريطة الذهنية؟

الخريطة الذهنية هي تخطيط مرئي وطريقة لتدوين الملاحظات وتساعدك على تنشيط المادة لأنها تستخدم امكانيات الذاكرة بفصيها الأيمن والأيسر، لا تتسم بالسرعة والكفاءة العالية. إضافة إلى ذلك فإنها تعزز الاحتفاظ بالأشياء على المدى الطويل. إنها طريقة ممتازة لتنشيط وتجميع المعلومات بعد القراءة التفحية والمركزة. ومبتكر الخريطة الذهنية هو توني بوزان.



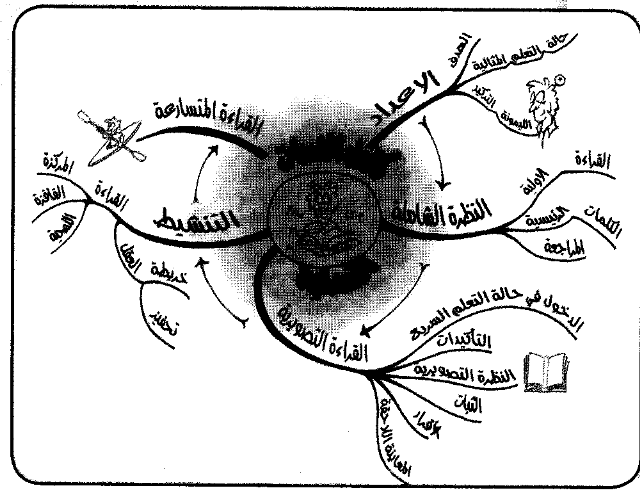
وقد وضع قواعد للخريطة الذهنية كتشبيه لكيفية خزن المعلومات في خلايا الدماغ وهي:

- ضع المفهوم الأساسي في منتصف الصفحة.
- اكتب المفاهيم الداعمة لربط الخطوط المنتشرة من المركز.
- استخدم الكلمات الرئيسية فقط، وهي غالبا ما تكون كلمات مفتاحية سبق تعريفها في معاينتك السابقة.
- عبر عن كل مفهوم في ثلاث كلمات أو أقل.
- أدرج عناصر بصرية مرئية (الرسوم والصور والرموز الأيقونات) حيثما يبدو ذلك مناسبا.
- استخدم الألوان في الخريطة الذهنية السابقة، مثلا، كل الكلمات الخاصة بالخطوة الأولى يمكن كتابتها بلون واحد في حين تكتب كل الكلمات الخاصة بالخطوة الثانية بلون آخر... وهلم جرا.

عند القيام بعمل الخريطة الذهنية، قد تجد أيضا من المفيد استخدام مجموعة من الأوراق أكبر من مقاس A4 مثلا A3. وإذا اقتصرت على ورق بالمقاس العادي A4، فحاول على الأقل لف الورقة بالعرض لكي تكتب على إطار أفقي. يجد معظم الناس أن هذا يعطيهم مجالا أكثر لتسجيل أفكارهم.

تتسم الخريطة الذهنية بالخصوصية الشديدة. فالخريطة الذهنية الخاصة بكل شخص تختلف عن خريطة أي شخص آخر حتى في حال تدوين الملاحظات حول نفس المادة. وهذا شيء حسن. ومن الناحية المثالية، تعكس خريطتك الذهنية تجربتك الشخصية. فالصور والارتباطات التي تعزز ذاكرتك الطويلة المدى هي فريدة وخاصة بك.

حتى لو بدا ذلك غريبا في البداية، فإن استخدم الخريطة الذهنية كتمرين للتنشيط يزيد من الاستيعاب. ولما كانت الخريطة الذهنية تستخدم الذاكرة المرئية و الذكاء المكاني، فإنه يصل إلى مراكز الذاكرة الأكثر قوة في الدماغ. علاوة على ذلك، فإن الخريطة الذهنية تعكس الطريقة التي يعمل بها الذهن (أي ربط الأفكار عبر تشعبات من الارتباطات بدلا من المنطق الخطي). ولعل هذا سبب كون الخريطة الذهنية يبدوا شيئا طبيعيا.



الخريطة الذهنية للقراءة التصويرية

الحصول على خبرة جديدة للذاكرة

نحتاج إلى إعادة النظر في دور الذاكرة. إن مخزون الذاكرة مخزن بطريقة غير موضعية في الدماغ ولكن تتم إعادة تشكيله في كل مرة نصل إليها. ما يحدث عندما نتذكر شيئا ما هو أننا نقوم بإنشاء مسارات ذهنية للفكرة وإعادة إدخال معلومات ذات صلة بالمسارات العصبية التي وضعت من قبل التجربة السابقة لها. وعندما يتم إدخال إثارات كافية، أي تتم إثارة الممرات العصبية الصحيحة، عندئذ لا تكون الأفكار والآراء التي نريد أن "نتذكرها" غير مسترجعة من المخزون ولكنها تتم إعادة إنشائها في الحال.

عندما نطبق هذه النظرية على القراءة التصويرية والتنشيط، نبدأ بفهم ما قد يحدث للحصول على مثل هذه النتائج اللافتة للنظر. وعند القيام بالقراءة التصويرية، يقوم العقل بمعالجة المادة المكتوبة بصورة فيسيولوجية أكثر من صورة معرفية، ذلك أن التعرض المادي للدماغ يفتح الشبكات العصبية داخل الدماغ التي تؤدي إلى توصيلات ذهنية لاحقة.



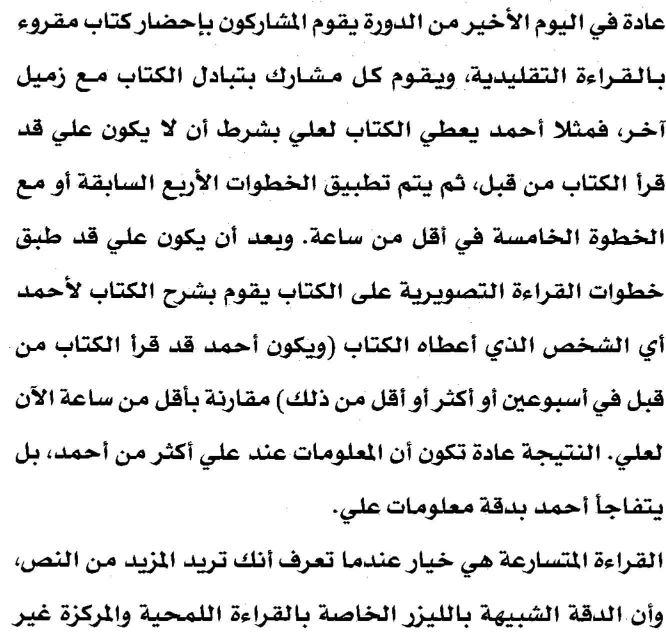
تكون النتيجة زيادة السرعة والألفة وسهولة الاستيعاب. وستكون لدى المرء القدرة على الاتصال بأكثر المعلومات أهمية فورا بدلا من محاولة البحث عنها عند القراءة. ولا داعي لأن تضيع وقتك باحثا ساعات كثيرة في كتاب للحصول على المعرفة التي تريدها. عندما نقوم بتنشيط المادة، فإننا نعيد إدخال المعلومات الأصلية عبر القراءة اللمحية والقراءة المركزة، ثم يتابع العقل الواعي المسارات التي تؤدي إلى الاستيعاب الكامل.

أخيرا تذكر أن تقنيات تنشيط العقل: هي التساؤل وتحفيز العقل، والقراءة اللمحية والقراءة المركزة، والقراءة القافزة والخريطة الذهنية... كلها بوابات لتلك الخبرة.

ملخص الخطوة الرابعة

- وضوح الهدف يعد أمرا أساسيا للتنشيط.
- هناك نوعان من التنشيط، هما التنشيط التلقائي والتنشيط الإرادي.
- تحفيز العقل هو الخطوة الأولى في التنشيط، وهذا يعني طرح الأسئلة التي تريد أن تجيب عنها. خذ ما بين خمس وعشر دقائق مباشرة بعد القراءة التصويرية لاستكشاف النص وصياغة الأسئلة التي تريد أن تجيب عنها.
- من الأفضل أن تنتظر بعد القراءة التصويرية وقبل التنشيط فترة عشرين دقيقة على الأقل، ولكن الفترة المثالية هي 24 ساعة.
- تنطوي القراءة اللمحية والمركزة على سرعة التنقل فوق الأقسام من النص التي تشدك، ثم قراءة مقاطع مختارة للقراءة بهدف الإجابة عن أسئلتك.
- إن فهم مخطط المؤلف أو البنية سيساعدك على توجيه قراءتك اللمحية والمركزة.
- الخريطة الذهنية هي تخطيط بصري وطريقة جيدة لتدوين الملاحظات. فهي تساعدك على تنشيط المادة لأنها تستخدم كل القدرات الذهنية.
- التنشيط يثير الدماغ مزودا إياه بالتلميحات الخاصة بالارتباطات التي أنشأها دماغك. ونتيجة لذلك، فإنك تتصل بصورة واعية وتلبي احتياجاتك وتحقق هدفك من القراءة.

الخطوة الخامسة: القراءة المتسارعة



عادة في اليوم الأخير من الدورة يقوم المشاركون بإحضار كتاب مقروء بالقراءة التقليدية، ويقوم كل مشارك بتبادل الكتاب مع زميل آخر، فمثلا أحمد يعطي الكتاب لعلي بشرط أن لا يكون علي قد قرأ الكتاب من قبل، ثم يتم تطبيق الخطوات الأربع السابقة أو مع الخطوة الخامسة في أقل من ساعة. وبعد أن يكون علي قد طبق خطوات القراءة التصويرية على الكتاب يقوم بشرح الكتاب لأحمد أي الشخص الذي أعطاه الكتاب (ويكون أحمد قد قرأ الكتاب من قبل في أسبوعين أو أكثر أو أقل من ذلك) مقارنة بأقل من ساعة الآن لعلي. النتيجة عادة تكون أن المعلومات عند علي أكثر من أحمد، بل يتفاجأ أحمد بدقة معلومات علي.

القراءة المتسارعة هي خيار عندما تعرف أنك تريد المزيد من النص، وأن الدقة الشبيهة بالليزر الخاصة بالقراءة اللمحية والمركزة غير كافية لإبلاغك ذلك المكان.

كما تكون القراءة المتسارعة الأفضل بالنسبة لقراءة المتعة أو تمضية الوقت، وذلك عندما يريد المرء الغوص في المشاعر التي يثيرها المؤلف فيك.



القراءة المتسارعة مماثلة للقراءة السريعة التقليدية مع فارقين مهمين، هما:

أولا: تأتي القراءة المتسارعة بعد الخطوات الأخرى القراءة التصويرية.

ثانيا: إن سرعة القراءة المتسارعة مرنة جدا، أي متفاوتة تزيد وتقل السرعة حسب المادة المقروءة.



لكي تقوم بالقراءة المتسارعة، تنقل بسرعة عبر النص، وخذ من الوقت ما تحتاج إليه... انطلق من البداية واستمر حتى النهاية دون توقف. باستطاعتك تغيير سرعة القراءة حسب صعوبة المادة وأهميتها.

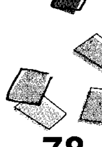
ويمكنك أن تقرأ بصورة أسرع:

- تكون قد قرأت الفقرة أو الصفحة بالفعل أثناء إحدى الخطوات الأخرى. في هذه الحالة تمر عليها بسرعة.
- تدرك أن المعلومة بسيطة أو فيها إسهاب. وبما أنك قد فهمتها بالفعل، مر عليها بمعدلات السرعة التي تتناسب مع القراءة اللمحية والمركزة.
- عندما ترى أن المقطع الذي تقرؤه غير مهم بالنسبة لهدفك، مر عليه مستخدما سرعة القراءة التصويرية، جاعلا شعورك الباطن مفتوحا للتوقف إذا قال لك قف للتأكد من شيء ما.
- تشبه الهعملية عندما ترى فيلم قد سجلته من التلفيزيون فتسرع الفيلم عندما ترى اعلانات وتتركه بالسرعة العادية عندما ترى القصة أو تسرعه عند اللقطات غير المهمة

وستقرأ بسرعة أقل عندما:

- يحتوي النص على معلومات جديدة غير مألوفة لديك.
- عندما تحس أن المعلومات معقدة وتحتاج إلى قدر أكبر من الدراسة المتأنية.
- عندما تدرك أن المقطع الذي تقرأه مهم جدا وتحتاج إلى تفاصيل أكثر.

والنتيجة النهائية هي أنك تتنقل بمعدلات سرعة مختلفة عبر النص، أحيانا تكون القراءة أسرع وأحيانا تكون أقل سرعة بناء على أهمية وتعقيد المعلومات ومعرفتك السابقة لها.

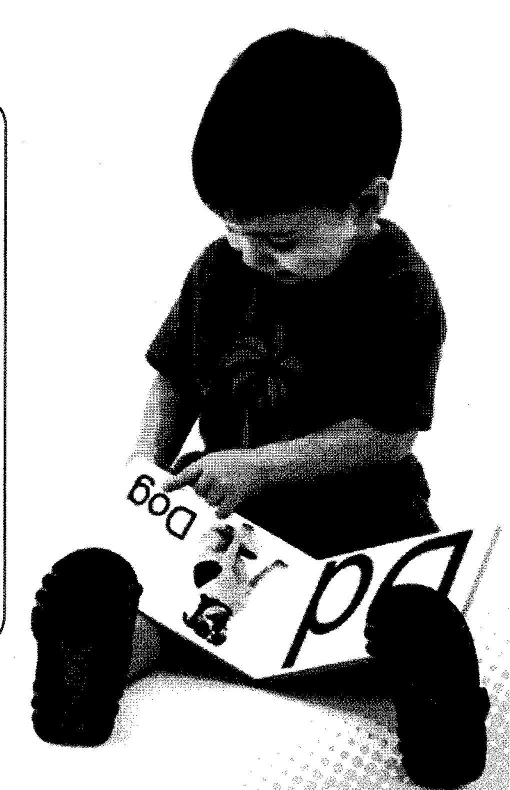


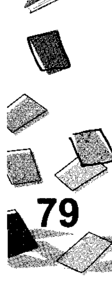
هناك نقطة مهمة في القراءة المتسارعة، وهي أنك دائما تقرأ وتغير السرعة، ولا تتوقف لتشغل نفسك بالمعلومة التي قد لا تفهمها. إنه أمر عادي أن تقف عندما لا تفهم ما تقرؤه. وهذا جزء من النموذج القديم من القراءة. وبدلا من ذلك، استمر بالقراءة.

إذا توقفت وحاولت أن تجهد نفسك مع ما لا تعرفه، فإنك قد تخرج عن المسار ولا تصل إلى نهاية. وإذا واصلت القراءة فسرعان ما تصل إلى المعلومة التي تفهمها، أي تكتشف تلميحات في النص تجيب عن الأسئلة التي توقفت عندها في السابق. وبالمحافظة على حالة اليقظة المسترخية أثناء القراءة المتسارعة، يكون بإمكانك استخراج المعلومات التي تريدها، أي المعلومات التي تتصل مباشرة بهدفك.

القراءة المتسارعة والقراءة اللمحية

هناك سؤال عام هو كيف نفرق بين القراءة المتسارعة والقراءة اللمحية؟ للوهلة الأولى، قد تبدو الخطوات متشابهة، لكن القراءة المتسارعة هي المواصلة عبر النص من البداية إلى نهاية فصل مهم أو نهاية الكتاب كله. أما القراءة اللمحية فهي خطوة تنشيطية تبحث عن أقسام من النص شدت انتباهك وتنتقل بسرعة خفيفة نحو منتصف الصفحة. وقد تنطوي القراءة المتسارعة على تخفيف السرعة إلى حد سرعة القراءة التقليدية؛ وقد تفعل هذا لفهم رسم أو مخطط فني أو معادلة رياضية أو الاستمتاع بسطر من الشعر. وفي المقابل، تعنى القراءة اللمحية المحافظة على سرعة عالية في منتصف الصفحة؛ وليس هناك مطلب للتنقل عبر الصفحات بالترتيب.

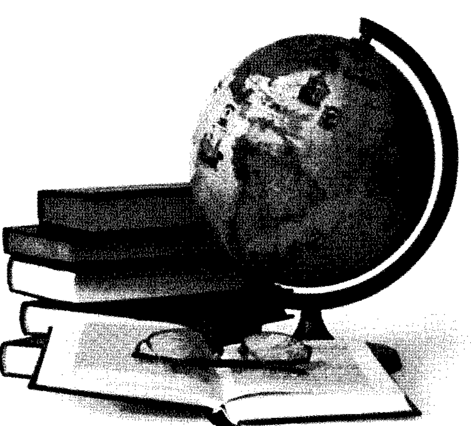




القراءة المتسارعة ليست ضرورية دائما. وفي بعض الأوقات، النظرة الشاملة والقراءة التصويرية والتنشيط قد تكون كافية لتحقيق هدفك من القراءة. ولا يحتاج كثير من أصحاب العمل إلى استخدام خطوة القراءة المتسارعة. وعندما تقرأ معلومات ذات علاقة بالأعمال التجارية مثل التقارير وكتيبات الاستعمال، فإنه يمكنك تحقيق غرضك باستخدام الخطوات الأخرى للنظام.

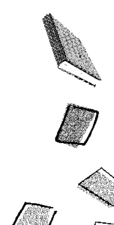
يمكن للطلاب الذين يدرسون الكتب المدرسية والأفراد الذين يقرؤون لأجل التسلية استخدام القراءة المتسارعة لأنها تعطيهم مزيدا من الاستكشاف من خلال العقل الواعي.

أما القراء التصويريون الذين يستمتعون بقراءة الروايات فسيستخدمون النظرة الشاملة والقراءة التصويرية، ثم ينتقلون مباشرة إلى القراءة المتسارعة متجاوزين خطوات التنشيط كلها. استخدم الخيارات العجيبة التي توفرها لك القراءة التصويرية. وستجد أفضل طريقة لتحقيق هدفك من القراءة.



كيف تتعرف إلى النظام الذي يصلح لك

أسلوب القراءة المتسارعة يمثل إعادة تأكيد، لأنه يبني استيعابا واعيا كاملا للمواد التي تدرسها. مثل أساليب التنشيط الذاتي من الفصول السابقة، تعمل القراءة المتسارعة في الغالب مع العقل الواعي. أثناء تحقيق هدفك من القراءة باستخدام القراءة التصويرية قد تتساءل عن الخطوة التي لها تأثير أكبر على النجاح. ومن السهل الافتراض أن الأساليب التي تنطوي على العقل الواعي هي أكبر مساهم، لأنك تحقق استيعابا واعيا عندما تستخدمها. وقد يكون من الصعب التفكير في أن الخطوة غير الواعية للقراءة التصويرية قد تحقق شيئا.



يعمل النظام لأنه نظام ذهني كلي، ذلك أن العقل الواعي والعقل الباطن يشاركان في العملية. وبكل تأكيد، استمتع بالفوائد التي تحصل عليها شعوريا. وفي نفس الوقت، خذ في الحسبان التأثيرات الإيجابية الأخرى في حياتك التي قد ترجع إلى مجال العقل الباطن.

إذا لم تكن في المدرسة، فإنك ستحتاج إلى وضع مقاييس خاصة لك. وأريد منك أن تكون لديك تجربة مقنعة في مجال القراءة التصويرية. وفيما يأتي بعض الطرق التي قد تختبرها بنفسك:

خلال أسبوع واحد حاول أن تطبق القراءة التصويرية على كل شيء وقم بتنشيط كل شيء تريد أن تستوعبه. وفي الأسبوع الثاني، عد إلى القراءة (التقليدية)، ثم بعد ذلك قرر أي الأسبوعين أكثر إنتاجا.

عندما تجد كتابا في بيت أحد الأصدقاء، وقد قرأه أخيرا، إسأله إن كان جديرا بالقراءة وكم تستغرق قراءته. استعره منه وأنفق عليه عشر الوقت الذي أنفقه (أو ثلث الوقت إن كنت أقل جرأة) مستخدما الخطوات الخمس القراءة التصويرية. ثم اجتمع مع صديقك وناقش معه الكتاب دون أن تذكر له أن هذا اختبار خاص به. وبعد ذلك، دع صديقك يقرر إن كنت قد فهمت الكتاب أم لا.

حاول أن تجد وقتا هادئا لملاحظة الطريقة التي تستجيب بها ذاكرتك للقراءة التصويرية. اختر رواية تتسم بالعاطفة الشديدة مثل رواية رومانسية قوية أو رواية مثيرة ومحيرة. ثم ادخل غرفة لا يوجد فيها ما يشتت الانتباه. سلط النور على الكتاب فقط لكي لا ترى أي شيء آخر، حافظ على هدوء الغرفة والبس ملابس مريحة وحافظ على درجة حرارة الغرفة بحيث تكون مريحة. والفكرة من هذا هي أن تلاحظ قدر الإمكان ما يأتي من مخزون الذاكرة غير الواعية.

حاول أن تمضي دقيقة للدخول في حالة وفي مشهد هادئ داخل العقل. خذ برهة قصيرة من الوقت لدراسة الصور والأحاسيس التي تشعر بها، ثم اقرأ قراءة تصويرية أي أفكار (الصور والأصوات والأحاسيس ...الخ) التي تأتي إلى الإدراك. وإذا قفزت صورة أو شعور قوي إلى عقلك، فيمكنك أن تعود إلى بضع صفحات ثم قراءة النص. وقارن كيف تتواءم تجربتك الباطنة مع محتوى الكتاب. بعد القراءة التصويرية واستخدام التأكيدات الختامية، انظر حولك في المشهد الهادئ الباطن مرة أخرى، ولاحظ أي تغيرات في الصور والأصوات أو الأحاسيس داخل نفسك. خذ دقيقتين لرسم الصور التي تراها في مخيلتك أو لتمثيل أي عاطفة تحس بها. وبإمكانك العودة إلى الكتاب لرؤية مدى مواءمة تجربتك مع محتوى الكتاب، و الأفضل أن تطلب من شخص يعرف الكتاب ما شعرت به ثم دعه يحكي لك القصة.

قبل اجتماع عمل، قم بنظرة شاملة واقرأ قراءة تصويرية خمسة كتب تتعلق بالموضوع الذي ستتم مناقشته في الاجتماع. بعد ذلك انظر إن كان أداؤك قد اختلف عن أدائك العادي في مثل هذا الاجتماعات.



كل هذه الاختبارات سهلة وقليلة المخاطر. وتتيح لك الفرصة لاستكشاف استخدامات القراءة التصويرية.

استخدمها وتكون لديك حالات إثبات قوية ومقنعة. ينبغي أن لا تقف هنا. هناك طرق كثيرة أخرى توسع الخطوات التي قدمت حتى الآن. استخدم الاقتراحات الواردة في الفصول الباقية لاكتشاف مزيد من تطبيقات القراءة التصويرية. اجعلها مهارة تستخدمها لتحقيق احتياجاتك في القراءة كافة.

إنه اختبار يثبت على نحو موثوق به قوة نظام القراءة التصويرية ويضاعف الجهد كخطة خماسية أي تستغرق خمسة أيام لتحسين التنشيط. وباستثمار ثلاثين دقيقة أو أقل، تساعد الخطة على تكييف ما تحتاج إليه من الكتب التي تقرؤها بالقراءة التصويرية.

وعندما تريد طريقة قوية لإقناع نفسك بأن دماغك يستطيع استخدام القراءة التصويرية بصورة ناجحة، التزم باتباع الخطة.

اليوم الأول: اختر كتابا ترغب في قراءته. ثم قم بالإعداد واقرأ الكتاب بالقراءة التصويرية.

اليوم الثاني: قم بالإعداد والنظرة الشاملة خلال فترة لا تزيد على دقيقتين واقرأ الكتاب بالقراءة التصويرية. ثم قم بالمعاينة اللاحقة خلال فترة تتراوح ما بين 15 و 20 دقيقة، بما فيها كتابة الكلمات الرئيسية وطرح الأسئلة التي تريد الإجابة عنها.

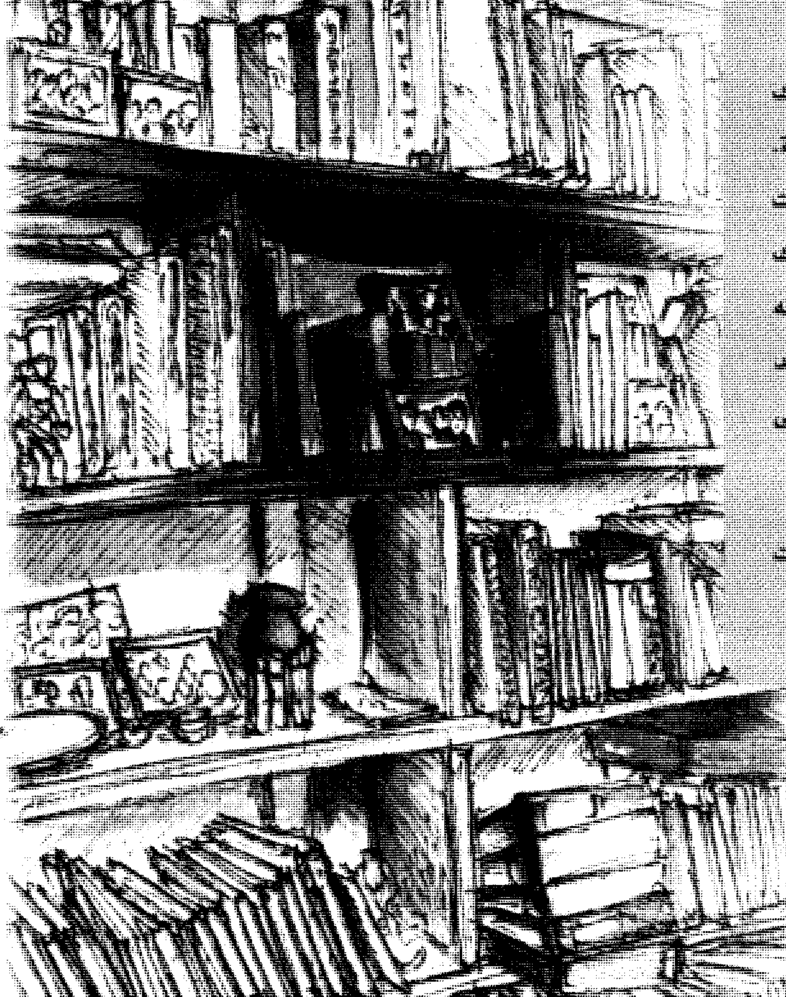
اليوم الثالث: قم بالإعداد والقراءة التصويرية. ثم القراءة اللمحية والمركزة لكي تقرأ الكتاب كله خلال ثلاثين دقيقة. ولا تقلق من الاستيعاب. وفي النهاية، راجع الكلمات الرئيسية لإيجاد شعور بمقدار ما يجتمع لك من معان.

اليوم الرابع: قم بالإعداد والقراءة التصويرية. أمض الفترة المتبقية من الدقائق الثلاثين في القراءة اللمحية والمركزة أو السريعة للكتاب كله بسرعة تجعلك تنهي الكتاب كله في نهاية الجلسة. ومرة أخرى، انظر إلى كلماتك الرئيسية وقم بصياغة أسئلة إضافية متبعا أسلوب تحفيز العقل.

اليوم الخامس: قم بالإعداد والقراءة التصويرية. انظر إلى جدول المحتويات ثم انتقل إلى الأقسام التي تشعر بأنك محتاج إليها لمزيد من المعلومات. قم بالقراءة اللمحية والمركزة أو السريعة للإجابة عن بعض الأسئلة. ثم اقرأ بسرعة إن لم يكن لديك أسئلة محددة ولكن تريد مزيداً من المعلومات. وفر عشر دقائق في النهاية للقيام بالخريطة الذهنية للكتاب. اجعل ذلك بسيطا مع تحديد كمية التفاصيل. والهدف ليس القيام بالخريطة الذهنية لمحتويات الكتاب كله وإنما القيام بالخريطة الذهنية للكتاب بقدر ما يتعلق بهدفك من اختيار الكتاب في المقام الأول.



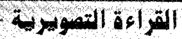




عند هذه النقطة تكون قد أمضيت ساعتين وزيادة بسيطة. ويرى معظم الناس أنه تتكون لديهم فكرة عن الكتاب، وكثير منهم يشعرون أن لديهم معلومات كافية ومن ثم يعرفون الكتاب.

والهدف ليس معرفة الكتاب 100% فذلك لا يحدث حتى باستخدام القراءة التقليدية. وقد تحتاج إلى أن تقضي مزيداً من الوقت في اليوم الرابع، ولكن من المرجح أنك ستبقى تعرف شيئا عن الكتاب، وقد تجد أنه من الممتع أن تراجع الخريطة الذهنية بعد بضعة أيام للتحقق من فهمك للمادة. وعلى العموم،

ينبغي أن تنهي الكتاب في نحو ثلث الوقت المطلوب لقراءته بالطريقة التقليدية.



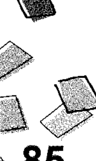
تحسنت قراءاتي بشكل غير طبيعي ولله الحمد.. وأنا الآن في طور التحضير للدكتوراه..... وتأثير الدورة مازال ساريا من حيث سرعة القراءة وعدد الكتب التي أقرؤها

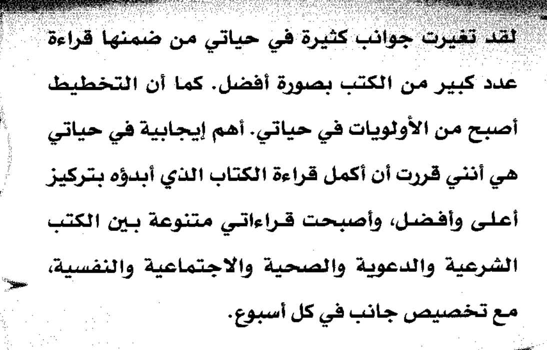
مروة ديب
منسقة الخدمات الإرشادية
جامعة البحرين

قبل التحاقي بالدورة كنت مقلاً جدا في موضوع القراءة، أما بعد الدورة فإن تأثيرها كان كبيراً في حياتي، و أحس أنني صرت أكثر تنظيما ودقة ومقدرة. و أصبح الإنجاز أسهل وأكثر. وقراءاتي أصبحت كثيرة سواء في مجال العمل أو على المستوى الشخصي.

وقد تغير المسمى الوظيفي لي، وأطمح إلى تحقيق ما هو أكثر من ذلك.

فيصل الحليل
مهندس باحث - معهد الكويت للأبحاث العلمية - الكويت





لقد تغيرت جوانب كثيرة في حياتي من ضمنها قراءة عدد كبير من الكتب بصورة أفضل. كما أن التخطيط أصبح من الأولويات في حياتي. أهم إيجابية في حياتي هي أنني قررت أن أكمل قراءة الكتاب الذي أبدؤه بتركيز أعلى وأفضل، وأصبحت قراءاتي متنوعة بين الكتب الشرعية والدعوية والصحية والاجتماعية والنفسية، مع تخصيص جانب في كل أسبوع.

حصة

دبي - الإمارات

بعد دورة القراءة أصبحت قابليتي للقراءة عالية وازداد حبي للاطلاع بدرجة كبيرة. كنت أقرأ قبل الدورة كتابا سنويا، والآن أصبحت عدة كتب أسبوعيا، ومرة أخرى شكرا جزيلا وأتمنى من الله لك التوفيق والنجاح.

خالد الملحم

الكويت

الحمد لله تغيرت قراءتي للكتب بشكل ممتاز، ويعود الفضل إلى الله سبحانه وتعالى ثم توجيهاتكم السديدة لي من خلال الدورة. لقد كانت دورة غير طبيعية، وأنصح بها كل شخص يود أن يطور حياته إلى الأفضل.

م/ أحمد قناديلي
جامعة أم القرى - السعودية

كانت عندي مجموعة كتب عن التنمية البشرية اشتريتها في مصر، وكنت اظن أنني سأقرؤها في خلال عام، لكنها تكفيني حاليا عدة أيام فقط.

الحق يقال إن أهم دورة في رأي يلتحق بها الإنسان هي دورة القراءة السريعة ودورة تقوية الذاكرة وتنمية الذكاء.

بفضل الدورتين تتوسع مدارك الإنسان ويتطور تحصيله العلمي بطريقة ممتعة ومشوقة تدفعه لطلب المزيد والمزيد من القراءة والتعلم.

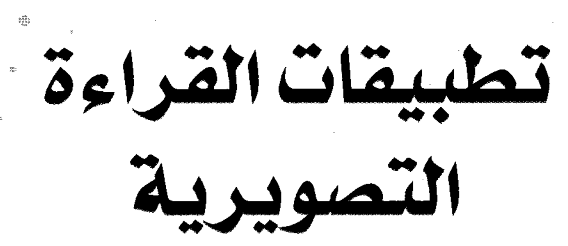
اليوم مثلا قرأت كتاب قوة الحديث الإيجابي لدوجلاس بلوك وجون ميريت، وهو مكون من 411 صفحة في 90 دقيقة، وقد قمت بعمل الخريطة الذهنية للكتاب قبل قراءته، ثم عدلت فيها بعد ذلك، بمعنى أنني قمت بالخريطة الذهنية للكتاب (قبل و بعد) القراءة وكل ذلك فقط في 90 دقيقة مع الرسم. قبل الدورة كان من سابع المستحيلات [illegible] قراءة كتاب في أقل من أسبوع [illegible] 90 [illegible]

مسعودة قويدري
ليسانس قانون أعمال - الجزائر





الفصل الثالث



تطبيقات القراءة التصويرية

1. التطوير الشخصي يصنع العظماء
2. استخدام القراءة التصويرية لجميع المواد المطبوعة
3. المواد الدراسية باستخدام القراءة التصويرية
4. المراحل المتقدمة
5. ماذا بعد ... الخطة الشخصية

1 التطوير الشخصي يصنع العظماء

إثراء تجربتك في القراءة التصويرية

إن مقولة «مافيش حلاوة من غير نار» تصبح سخيفة عندما يتعلق الأمر بمسائل العقل. فأنت ببساطة، لا تستطيع أن تصبح ماهرا بالقراءة التصويرية، وأنت تقاوم نفسك على القراءة.

عندما تجعل الأساليب مفيدة لك، فإن الأمر يصبح بسيطا وواضحا، فما عليك إلا أن تجربها. ومدربي القراءة التصويرية يشجعونك على أن تكون مسترخيا ومرحا ومتفاعلا مع مواد القراءة تفاعلا يتسم بالاستكشاف. وهذا بدوره يعزز سرعة الارتقاء والاستمرار في تطوير المهارات.

كما أنني أثري استخدام النظام عندما أستكشف مجالات لها صلة بالتطوير الذاتي. اكتشف بنفسك أن الإجادة في مهارات القراءة التصويرية تؤدي فعلا إلى تحسين نوعية حياتك كلها.

الآن لابد أن تكون قد عرفت خطوات القراءة التصويرية، وتستطيع تطبيقها وأنت مطمئن إلى هذا الكتاب، إذا لم تكن قد قمت بذلك من قبل.



وفيما يأتي بعض الاقتراحات حول الطريقة التي تتبعها

- استخدام الكتاب الذي تعرفه يمكن أن يساعدك على تحقيق أهداف حياتك الحالية ووضع غرض واضح للقراءة والدخول في حالة عقلية مثالية.
- قم بعمل نظرة شاملة للكتاب خلال خمس دقائق ملاحظا الكلمات الرئيسية أثناء قراءتك.
- اقرأ الكتاب قراءة تصويرية باتباع الخطوات التي سبق شرحها. وتستطيع قراءة هذا الكتاب بالقراءة التصويرية في أقل من ثلاثين دقيقة بقلب صفحة كل ثانيتين. وعند الانتهاء، أعط نفسك التأكيدات الختامية (الإقرار) واسترخ لبعض الوقت.
- من الناحية المثالية، يفضل أن تنهض وتأخذ فترة راحة لبعض الوقت، ثم العودة إلى خطوة التنشيط.
- قم بالتنشيط عن طريق تحفيز العقل لصياغة الأسئلة. ويمكنك تطبيقه على هذا الكتاب لتحقيق هذا الهدف خلال خمس دقائق.
- قم بمزيد من التنشيط عن طريق القراءة اللمحية والمركزة أو القراءة القافزة. ركز على تنشيط الفصول الباقية من هذا الكتاب. وينبغي أن تزيد الفترة على 25 دقيقة لهذا الأمر.
- قم بمراجعة وتلخيص كل ما جمعته خلال جلسة التنشيط الأولى، وذلك بعمل خريطة ذهنية واحدة بالنسبة للكتاب كله.
- خذ دقيقة لإثبات قدرتك على تطبيق هذه الاستراتيجيات المتقدمة للقراءة على حياتك اليومية. وبهذا تكون قد اتخذت خطوة يمكن أن تؤدي إلى تغيير في طريقة قراءتك إلى الأبد. أنه بالقراءة المتسارعة القسم الأخير من هذا الكتاب. وهذه هي فرصتك لاكتشاف مدى سرعتك في القراءة باستخدام المهارات المرنة التي تعلمتها.

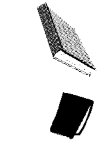


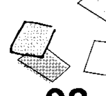
هناك مجموعة من المهارات التي من المهم إتقانها وهي

أولاً الأهداف ورفع الالتزام

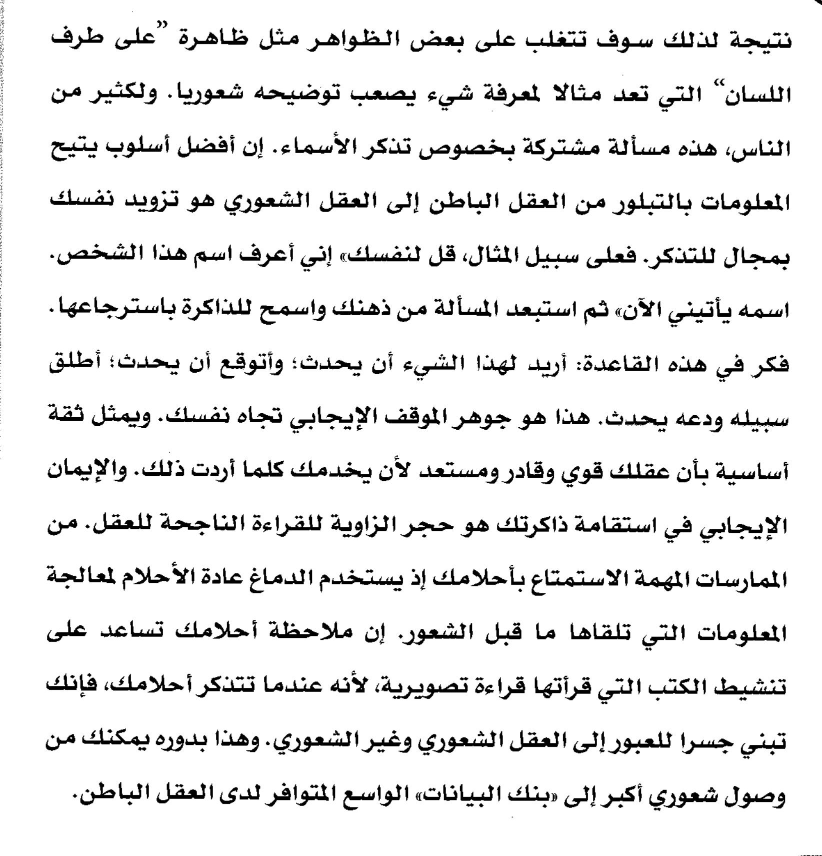
يعتبر وضع أهداف واضحة تتسم بالصياغة الجيدة أمراً في غاية الأهمية لتحقيق نتائج ملموسة في حياة المرء. ويكون الدماغ الآلة الباحثة عن الهدف وبالتالي يجب أن توجه إلى هدف معين من أجل إصابته. ولتحقيق فائدة كبيرة من القراءة التصويرية، ينبغي وضع أهداف واضحة باستمرار. حدد هدفك في كل مرة تباشر فيها القراءة. وفيما يأتي بعض الطرق المقترحة لدعم هذا النشاط:

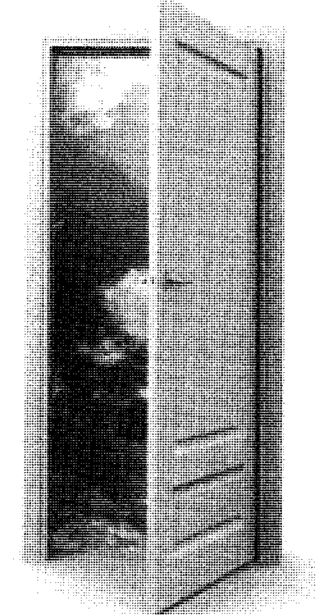
- **تضمين مذكرة في قائمة مهامك اليومية لاستخدام القراءة التصويرية.** ويحدث دمج هذه المهارات أثناء تطبيقك لها. ولا تقلق لممارستها؛ استخدمها فقط كلما أردت أن تقرأ شيئا. وكلمة «التمرين» تعني ضمنيا إيجاد الوقت اصطناعيا للقيام بشيء ينبغي أن تقوم به. تخلص من الضغط وأضف هذه الطريقة للذاكرة كلها لمعالجة أولوياتك اليومية في القراءة.
- **ضع أهدافاً محددة للقراءة؛** وشاركها مع زميل في القراءة التصويرية يستطيع مراجعة التقدم الذي تحرزه. وعندما تضع هدفك من القراءة، لا بد أن تكون مستعدا للفوز بهذا الهدف. وبدلا من الضغط على نفسك لتحقيق ذلك الهدف، ضع أهدافا ممتعة تمثل ما تريده في حقيقة الأمر. ضع الأهداف التي توسع إمكاناتك والتي في الوقت نفسه يمكن تحقيقها بصورة معقولة.
- **إذا لم تحصل على النتائج التي تريدها، فلا تقلق نفسك؛** استخدم الخيارات المتاحة لك. والأهم من ذلك، إذا كنت تريد دائما أن تقوم بما فعلته دائما، فستحصل دائما على ما حصلت عليه دائما. قم بالأشياء بصورة مختلفة وواجه العادات القديمة وتأكد من إمكانات عقلك.
- **لاحظ التقدم الذي تحرزه (وإن كان بسيطاً)؛** حافظ على ما تحققه من نجاح في سبيل هدفك. واترك النزعات التي تتسم بالكمالية والتي تتوقع فقط النجاح الكلي أو الخسارة التامة. احتفل بكل ما تحققه من نجاح بصرف النظر عما إذا كانت الخطوة تجاه الهدف النهائية صغيرة.








نتيجة لذلك سوف تتغلب على بعض الظواهر مثل ظاهرة "على طرف اللسان" التي تعد مثالا لمعرفة شيء يصعب توضيحه شعوريا. ولكثير من الناس، هذه مسألة مشتركة بخصوص تذكر الأسماء. إن أفضل أسلوب يتيح المعلومات بالتبلور من العقل الباطن إلى العقل الشعوري هو تزويد نفسك بمجال للتذكر. فعلى سبيل المثال، قل لنفسك» إني أعرف اسم هذا الشخص. اسمه يأتيني الآن» ثم استبعد المسألة من ذهنك واسمح للذاكرة باسترجاعها. فكر في هذه القاعدة: أريد لهذا الشيء أن يحدث؛ وأتوقع أن يحدث؛ أطلق سبيله ودعه يحدث. هذا هو جوهر الموقف الإيجابي تجاه نفسك. ويمثل ثقة أساسية بأن عقلك قوي وقادر ومستعد لأن يخدمك كلما أردت ذلك. والإيمان الإيجابي في استقامة ذاكرتك هو حجر الزاوية للقراءة الناجحة للعقل. من الممارسات المهمة الاستمتاع بأحلامك إذ يستخدم الدماغ عادة الأحلام لمعالجة المعلومات التي تلقاها ما قبل الشعور. إن ملاحظة أحلامك تساعد على تنشيط الكتب التي قرأتها قراءة تصويرية، لأنه عندما تتذكر أحلامك، فإنك تبني جسرا للعبور إلى العقل الشعوري وغير الشعوري. وهذا بدوره يمكنك من وصول شعوري أكبر إلى «بنك البيانات» الواسع المتوافر لدى العقل الباطن.



فكر في ملاحظة أحلامك. في البداية، ببساطة تذكر أحلامك عندما تستيقظ، وقد تجد أحلاما واضحة، أي تلك الأحلام التي تستجيب فيها شعوريا لأحداث الحلم. كلما يتكرر تذكر الحلم، وكلما تكون تفاصيلها وصورها أكثر وضوحا وإمتاعا، يزداد احتمال أن تكون لديك أحلام واضحة.

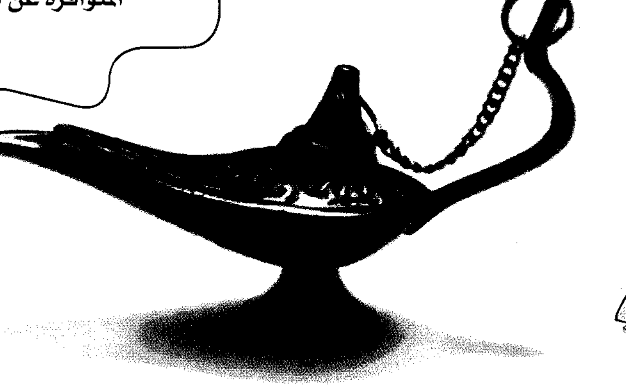
الدافع هو المفتاح. وفيما يتعلق بالجزء الأكبر، إن كنت تريد أن تتذكر أحلامك، فستتذكرها. بالنسبة لمعظم الناس، يكفي أن تكون لديهم رغبة في تذكر وتذكير أنفسهم بهذه الرغبة وذلك قبيل النوم.

لتقوية هذا القرار، خذ قلما وورقة وضعهما بجانب السرير، ثم قم بإنشاء خريطة ذهنية للأحلام كلما استيقظت من النوم. وهذا الإجراء يساعدك على تذكر مزيد من الأحلام في المستقبل.

هناك طريقة أخرى لتذكر الأحلام وهي أن تسأل نفسك في كل مرة تستيقظ فيها من النوم: ما الذي كنت أحلم به قبل قليل؟ ويجب أن يكون هذا أول ما تفكر فيه عند الاستيقاظ من النوم، وإلا قد تنسى بعضا منها أو كلها.

ينبغي أن تتحلى بالصبر عندما تحاول تذكر الأحلام. وعندما تستيقظ في الصباح، لا تتحرك أو تفكر في أي شيء آخر. وتخطر في بالك مقاطع وأجزاء من الحلم. راقب أفكارك ومشاعرك وأنت على السرير. وهذا غالبا ما يوفر تلميحات ضرورية لاسترجاع الحلم كله. استمر في ذلك حتى لو لم تسترجع شيئا من أحلامك في البداية.

- قم بإعداد شريط حول استخدام الحلم للمساعدة على استرجاع الأحلام. كما يمكنك استخدام هذا الكتاب كنقطة انطلاق في هذه الليلة. وأجزاء كثيرة من هذا الكتاب مملوءة بمعلومات تساعد على تغيير طريقة النظر إلى الصفحات المطبوعة تغييرا جذريا. وهذا الكتاب يمكن أن يساعدك على استغلال الاحتياطيات القوية المتوافرة لدماغك. استخدمه كواحدة من الأدوات الكثيرة المتوافرة عن طريق قراءته قبل النوم قراءة تصويرية.



ثانيا إدارة الوقت - قانون باركينسون

صاغ الإنجليزي نورثكوت باركينسون في منتصف القرن الماضي قانونه المشهور Parkinson`s Law، فكلما كان لدى الفرد وقت لأداء عمل معين فإن هذا العمل سيأخذ كل هذا الوقت المتاح، أو بتعبير آخر فإن العمل يكون أكثر استغراقا بقدر ما نخصص له وقتا أطول. إن تنظيم وقت قراءة المواد يمكن أن يؤدي إلى تعزيز استخدام القراءة التصويرية.

لذلك فإننا ننصح باستخدام هذه الاستراتيجيات واكتشف فوائدها:

- **إعطاء الأولوية لقراءتك:** قم بفرز موادك المطبوعة إلى ثلاثة مستويات من الأولوية:

  "أ" بالنسبة للمواد العاجلة والمهمة.

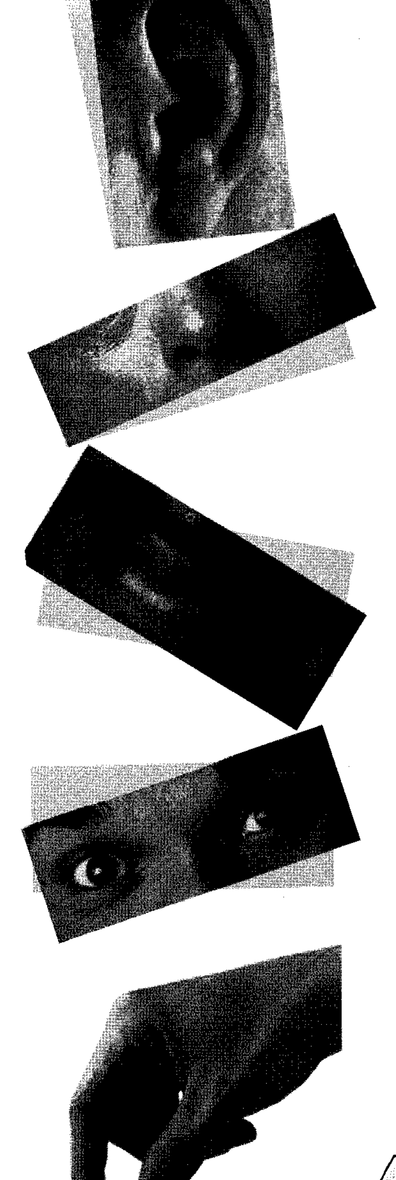
  "ب" للمواد المهمة ولكن غير العاجلة.

  "ج" للمواد التي يمكن الاستغناء عنها.

ابدأ باستخدام نظام القراءة التصويرية على المواد المدرجة في الأولوية "أ".

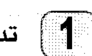
- **معالجة الأوراق مرة واحدة فقط:** قرر مدى استجابتك لكل قطعة من الورق خلال قراءتك الأولى. دون ملاحظاتك أو قراراتك على الرسائل والمذكرات مباشرة.
- **احمل دائما مادة للقراءة معك:** استخدم وقت الانتظار للقراءة. وستكون مدهوشا عندما تكتشف ما يمكن تحقيقه خلال خمس أو عشر دقائق بين المواعيد، وذلك باستخدام القراءة التصويرية.
- **ألق نظرة شاملة على كل شيء مهم:** إذا لم تفعل أي شيء آخر، فعلى الأقل طالع مسبقا أي وثيقة لفترة ثلاثين ثانية قبل وضعها في الملف.
- **استخدم نظام القراءة التصويرية كلما سنحت لك الفرصة:** طبق القراءة التصويرية على كل شيء تقع عليه يدك. وعندما تصل الدورية التجارية أو يتم تسليم المجلات الأسبوعية، اقرأها بالقراءة التصويرية. خذ برهة قصيرة من الوقت للدخول في حالة الاسترخاء وقلب الصفحات قبل النظرة التصويرية. حتى لو لم تقم بتنشيطها، فإن التعرض يمكن أن يكون مفيدا لك في المستقبل.

ثالثا تدريب الحواس والتركيز



القراء الذين لديهم سرعة عالية في القراءة هم قراء يمتازون بالقراءة المرئية. ويعتمدون على اتصال مباشر بين العين والدماغ. ولا يحتاجون إلى سماع الكلمات الموجودة على الصفحة ذهنيا، من أجل استيعاب المادة المكتوبة. وتشير الدراسات إلى أن سماع الكلمات ذهنيا ليس أمراً مهما بالنسبة للاستيعاب.

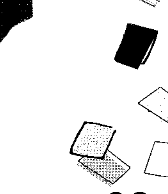
اعتمد على عينيك فقط لتقديم المعلومات التي تريدها من القراءة. وينفق كثير منا سنوات من عمره في تطوير عادة متناقضة: أي تلقي الإشارات المرئية والمسموعة من أجل فهم قراءتنا. ومن المرجح أن الدماغ ليس من السهل أن يتحول تحولا كبيراً بين عشية وضحاها. كن مسترخيا عندما تريد القراءة، وهذا يؤدي بدوره إلى تطورك. و لا تتذوق حلاوة الاستيعاب في المرور الأول أو الثاني بالمادة. وتمدح نفسك على القيام بأي أسلوب من أساليب القراءة التصويرية.



1 تدريب الرؤية

قد يكون العلاج المرئي، المعروف أيضا بالتدريب الوظيفي للرؤية أو التدريب التصوري الحسي، إحدى طرق تطوير مهاراتك في القراءة. وهذا التدريب يعزز قدرات عينيك ودماغك على معالجة المعلومات المكتوبة.

التدريب المرئي الذي تلقيته كان يشمل تمرينات خاصة بتقريب وتفريج العينين، وتوسيع تركيزي من بعيد إلى قريب، ومتابعة الأشياء المتحركة بصورة خفيفة، وتوسيع مخزون الذاكرة المرئية قصيرة الأجل وتكبير الرؤية المحيطية. ويؤدي تطوير هذه المهارات إلى نظام مرئي أقوى وأكثر توازنا. وللمردود فعالية كبيرة في جميع المهام المرئية وبخاصة القراءة.



2 توسيع مجال الرؤية

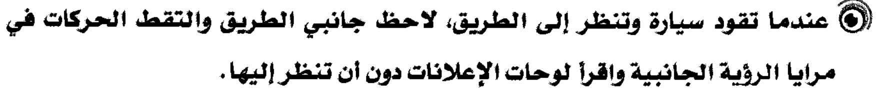
ينطوي توسيع مجال الرؤية على النظر إلى مجال رؤيتك وملاحظة أي شيء خارج عن نطاق التركيز الشديد. والهدف هو استخراج المعلومات التي تخرج عادة من العقل الشعوري. والفائدة هي أن هذه المعلومات الموجودة في 99 % من النطاق المرئي يمكن معالجتها والاستجابة لها وملاحظتها بشكل فعال.

يؤدي اتساع البؤبؤ إلى زيادة في الرؤية المحيطة. يحدث هذا عادة عندما تنخفض شدة الضوء أو عندما تتباعد الرؤية، كما يحدث في حالة النظرة التصويرية. وكمساعدة لهذه العملية، أنصح باستخدام القراءة التصويرية مع إضاءة خفيفة وهادئة. القراءة التصويرية مصممة لفتح مجال رؤيتنا، مثل إزالة ستائر الطيران من أمام الطالب المتدرب على الطيران، وهنا تساعد ممارسة القراء التصويرية على ملاحظة ما هو موجود أمامك بشكل أكثر وضوحا، مثل هوامش الكتاب بدلا من كلمة مفردة أو عبارة.

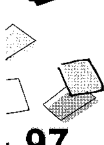
هناك تطبيقات أخرى لزيادة النظرة الواسعة. وباستخدامها يمكن للمرء زيادة الاستجابة للتلميحات المرئية في البيئة. وأصبحت التطبيقات غير محدودة. فعلى سبيل المثال، بإمكان المرء زيادة كفاءته في الرياضة مثل كرة السلة والتنس، وتحقيق استجابة أفضل عند لعب الأوراق والأناشيد الجماعية بسهولة أكبر، والعمل في مكتب مزدحم بسهولة أكبر، والعثور على المواد في المحال بسرعة أكبر وزيادة سرعة الطباعة.

فيما يلي بعض الطرق البسيطة التي يمكن فيها تحقيق النظرة الواسعة:





- **عندما تقود سيارة وتنظر إلى الطريق، لاحظ جانبي الطريق والتقط الحركات في مرايا الرؤية الجانبية واقرأ لوحات الإعلانات دون أن تنظر إليها.**
- امش بنظرة غير محدقة حيث تنظر إلى نقطة في الأفق ثم خذ نظرة واسعة للعالم من حولك.
- **أثناء المحادثة، لاحظ ما يلبسه الناس من ملابس وحلي في الوقت الذي تنظر إلى وجوههم فقط.**
- عندما تقوم بالقراءة التصويرية، انتبه إلى حواشي الكتاب أو الفراغات بين الفقرات.
- **اعمل مع خبير في الفنون القتالية في مدارس تاي شي وآيكيدو حيث تعتبر الأشكال الأكثر دقة مثالية.**



3 الاسترخاء والتعلم - موجة الفا

أظهرت البحوث التي أجريت خلال العقود الأخيرة أن أفضل مواردنا للتعليم والتطوير الشخصي غير متوافرة لدينا عندما نسترجعها من خلال عقلنا الواعي، أي ذلك الجزء من جسمنا الذي يستخدم الحواس الخمس والذي يركز على الأشياء الخارجية. وهناك اتساع لموارد عقلنا عندما نغير حالة الوعي الشعوري للتحول إلى تركيز داخلي أكبر معتمدا على الحواس الباطنة لفهم العالم. باستخدام قدرات المعالجة الواسعة للدماغ نستطيع زيادة سرعة التعلم وتحسين أدائنا الرياضي وتقوية التطوير الشخصي.

وقد تعرف أن دماغ الإنسان يصدر ذبذبات كهربائية. ويمكن قياس موجات الطاقة الكهربائية بالهرتز أو بالدورة في الثانية عن طريق جهاز يعرف بمخطط موجات الدماغ. ويعمل الدماغ عادة في نطاق من الذبذبات تتراوح ما بين 1 و + 30 دورة في الثانية. أما مجالات الذبذبات الصغيرة ضمن النطاق الطبيعي فمرتبطة بمجموعة من وظائف الدماغ أو قدراته.

مجالات الذبذبات الصغيرة كقنوات للدماغ شبيهة بقنوات التلفزيون أو الراديو. وعند مستوى كل ذبذبة، تتوفر معلومات مختلفة. كما هي الحال في تغيير قنوات التلفزيون، نستطيع تغيير قنوات دماغنا والوصول إلى إمكانيات أكبر في الدماغ.

القنوات الأربع هي الحالات الرئيسية للعقل التي يمكن استدعاؤها في كل وقت. وهي كالآتي:

- **قناة البيتا**- قناة العمل (16-30 دورة في الثانية) مرتبطة بالأداء الخارجي والتفكير النقدي والتوتر.
- **قناة الألفا العليا** – قناة الاسترخاء (12-15 دورة في الثانية) عبارة عن منفذ لإطلاق التوتر ينفتح داخليا إلى حالات اليقظة البدنية والذهنية.
- **قناة الألفا الدنيا** – قناة التعليم (8-12 دورة في الثانية) عبارة عن مأوى المتعلم الحقيقي حيث يعالج التعليم الجديد، وهي مرتبطة بالوعي الهادئ وغير المجهد والباطن المسترخي وهي قناة الاحلام.
- **قناة الثيتا** – قناة الإبداع العالي/ قناة صنع الروابط الذهنية (5-7 دورات في الثانية) عبارة عن أعلى مكان للموارد والقدرات الفائقة، وهي مرتبطة بفترة الاحتضان والحدس والإبداع والعبقرية الذاتية.

هناك قناتان للعقل اللاواعي أو الباطن وهي كالآتي :

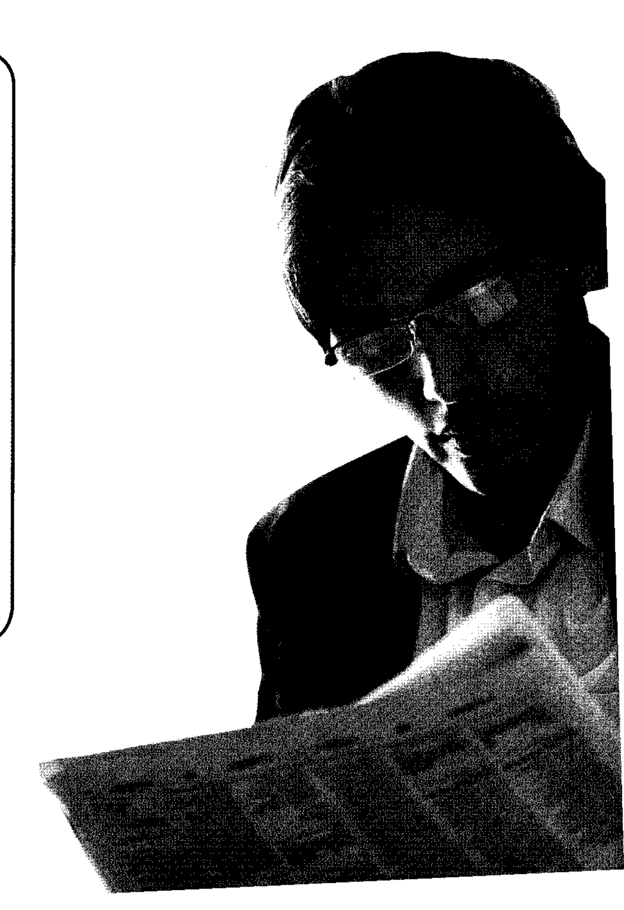
قناة الثيتا - مرتبطة بالأحلام والاسترخاء (وهذه القناة بين الواعي واللاواعي لذلك هي مشتركة بينهما)(5-7 دورة في الثانية).

قناة الدلتا - قناة النوم العميق (0.5 - 4 دورات في الثانية) عبارة عن النوم العميق الذي يكون بدون أحلام وهدوء عال للمخ وفترة بناء الخلايا في الجسم وتجديد الطاقة.

ويأتي هذا عندما تكون مسترخيا جسمانيا ومتيقظا ذهنيا، حيث تتمتع بأكبر قدر من المرونة والتحكم في طريقة تفكيرك وشعورك. ولما كان التعلم هو تغيير طريقة تفكيرك وشعورك، فإن بالإمكان أن يحدث التعلم بسهولة شديدة في حالة التعليم السريع.

لتقوية مهارتك في تحقيق اليقظة المسترخية:

مارس ضبطا بسيطا على وجباتك الغذائية والتمارين، ذلك أن الجسم والدماغ اللذين يحصلان على غذاء جيد يؤديان إلى عقل سليم متوازن. تناول الوجبات التي تقل فيها الدهون والسكريات.



ولتفعيل القراءة التصويرية:

- اشرب كميات كبيرة من الماء الفاتر، لأن الماء يساعد الدم على نقل الأكسجين إلى الدماغ.
- خذ فترة قصيرة الآن، ثم خذ نفسا باستنشاق عميق ثم زفير بطيء. ولاحظ الاسترخاء والمشاعر المهدئة التي تتدفق براحة عبر الجسم.
- قم بالعد ذهنيا من 100 إلى 50 و أنت في حالة التعلم السريع، وادخل مكانك الهادئ. مع كل نفس انزل رقمين أو ثلاثة كل مرة.
- استمع إلى أشرطة الشعور شبه الأولي والبرامج السمعية الأخرى المؤدية إلى الاسترخاء.
- اقرأ قراءة تصويرية الكتب المعنية حول التدريب الذاتي، والتنويم الإيحائي الذاتي والخيال الموجه وطرق سيلفا والتأمل.
- استكشف التأمل. وستكتشف مجموعات متنوعة من التأملات التي لا حصر. وهناك ممارسون ومراكز ذات سمعة كبيرة تنتشر في جميع أنحاء العالم تدرس دورات في التأمل.
- استخدم تشي كونج (Chi-Kung)، وهو عبارة عن نظام صيني للتركيز والتنفس. وتتوافر دورة ممتازة عبر المدرب العربي الأستاذ حسن البشل (www.bishil.com).

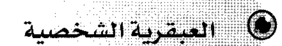


رابعا استخدام الأشرطة المسموعة المساندة

هناك طرق مجربة لتعزيز وإثراء مهارات قراءة العقل بكامله، وهي الاستعانة بالأشرطة المسموعة. والأشرطة الجيدة تؤكد قدراتك على التعلم والاسترخاء ووضع السلوكيات الجديدة.

وضعت أشرطة للشعور شبه الأولي تجمع بين الاسترخاء المتدرج وتقنية البرمجة اللغوية العصبية. وهذه الأشرطة تمزج بين مسارات مختلفة للعمل. فأحد المسارات تغلب عليه الخاصية التحليلية وينتمي للفص الأيسر من الدماغ ويوجهك من خلال عملية متدرجة إلى تحقيق هدفك. وهناك مسار آخر يميل أكثر إلى الفص الأيمن من الدماغ ويستخدم القصص والمجاز الرمزي لتعزيز الرسالة المركزية للشريط. **وثمة عدد من هذه الأشرطة مصمم خصيصا لدعم خطوات نظام العقل الكامل:**





- العبقرية الشخصية
- الشاحن الممتاز للذاكرة
- إثارة الأحلام
- الاسترخاء العميق
- الشاحن السريع للتقدير الذاتي
- الشاحن السريع لمدة 10 دقائق.

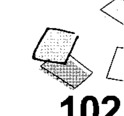
خامسا دمج مهاراتك

المرء مولود وهو مزود بدماغ صالح للقراءة التصويرية. ولكن لا يولد الإنسان وهو مزود بجميع مهارات القراءة التصويرية ب والنظام (باعتباره مجموعة من المهارات المكتسبة) يجب استخدامها بهدف دمجها وجعلها عادة لك. القراءة التصويرية والخطوات الأخرى في النظام يتم تعلمها شأنها شأن المهارات الأخرى مثل تعلم السباحة أو استخدام جهاز الكمبيوتر. وإذا أردت أن تحول مهارة جديدة إلى عادة، فاتبع استراتيجية التعليم. ويمكنك استخدام طريقة تعلم مهارات القراءة التصويرية.

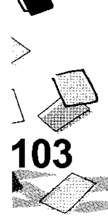
- **فهم سبب أهمية المهارات ومدى فائدتها لك:** لتعلم مهارة من المهارات، يجب أن تكون لدى المرء حاجة إليها. وإقرارك يعني كل شيء. قرر إن كنت تريد هذه المهارات والنتائج المترتبة عليها.
- **فهم حصيلة استخدام المهارات والتمكن من سلوكيات عناصرها:** إن استخدام القراءة التصويرية شيساعدك على إنجاز مهمة القراءة في الوقت المناسب المتوافر لديك على مستوى الاستيعاب الذي تريده. وهذه المهارة الكبيرة تتألف من خمس خطوات، وهي: الإعداد والنظرة الشاملة والقراءة التصويرية والتنشيط والقراءة المتسارعة. وتحتوي كل خطوة على سلسلة متتابعة من سلوكيات العناصر. إذا ينبغي القيام بالعناصر استنادا إلى التعليمات مرات عدة حتى تتعلم تسلسل الخطوات المطلوب القيام بها.

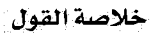
غالبا ما يساعد على ملاحظة شخص سبق أن تمكن من أداء المهارات مرات عدة. كما أن حضور دورات القراءة التصويرية أو الاستماع إلى دورة التعليم الشخصي للقراءة التصويرية قد يوفر تدريبا أثناء فحص وأداء كل سلوك من سلوكيات العناصر بطريقة متدرجة. وحالما تعرف المهارة التي تريد القيام بها مع التدريب الذهني وممارسة المهارات، فسرعان ما تتمكن منها. والشريط المعنون "مولد السلوكيات الجديدة" يمكن أن يساعدك على إزالة العوائق التي تقف في طريق تعلمك ويوجه عقلك إلى غرس المهارات الجديدة في سلوكك المستمر.

- **إيجاد الأوضاع التي يمكن فيها استخدام المهارات:** للتمكن من أي مهارة، ينبغي تكرار استخدامها. استخدم المهارة خلال فترة قصيرة كل يوم في أوضاع وحالات مختلفة.



- اطلب من شخص أن يراقبك ويخبرك عن مدى جودة أدائك: الحصول على عائد من المعلومات أمر في غاية الأهمية للاستمرار في الدرب لتحقيق هدفك. وعندما تحضر دورة تدريبية للقراءة التصويرية، نوجهك عبر كتب للقراءة التصويرية من خلال استكشاف مختلف أشكال التنشيط ونزودك بعمليات تقييم عديدة للتقدم الذي تحرزه مما يعطيك عائدا للمعلومات.
- كن مواظبا: استمر في القيام بذلك! هناك إيقاع لتعليم معظم المهارات: فترة تعلم بطيء تليها فترة من التحسن السريع، ثم فترة يظل الأداء فيها على مستواه. وهذه المستويات مستويات عامة في تعلم المهارات. وإذا صادفت واحدا منها، فاستمر في استخدام المهارة وتذكر أن هناك فترة أخرى من التحسن السريع في الطريق. وشريط المرشد الآلي يسهل فعالية استخدام أي مهارة، كما يساعدك على القضاء على الإحباط النفسي ويحقق الأهداف بسهولة كبيرة.
- ابذل جهدك لتحقيق النجاح: مع توسع طاقتك، أضف إليها تحسينات تستطيع التمكن منها. فعلى سبيل المثال، حدد كم تستغرق قراءة الصحف الصباحية بالطريقة العادية وذلك باستخدام ساعة للتوقيت. ثم قم بالقراءة على المستوى نفسه خلال خمس دقائق في اليوم التالي. وحقق هذا بتحسين استخدام النظرة الشاملة والقراءة اللمحية والمركزة أو السريعة.
- اطلب من صديق أن يشجعك على استخدام المهارة: عندما تحضر لدورة القراءة التصويرية، ستجد الفرصة لتبادل الدعم مع القراء الآخرين الذين يستخدمون القراءة التصويرية. وأفضل شبكة للدعم ستجدها فيما يتعلق باستخدام القراءة التصويرية هي الأشخاص الذين يحضرون معك في الدورة أو الذين يستخدمون دورة التعليم الشخصي للقراءة التصويرية. شارك القراءة التصويرية مع أصدقاء أوفياء في الدعم في هذا المجال.
- استخدام المهارات حتى تصبح حقيقية: كلما زاد استخدام المهارة، تصبح شيئا طبيعيا. أثناء تعلم أي مهارة قد يحس المرء بالشعور الذاتي والفزع. وقد يبدو هذا الأمر كما لو كنت تجتاز عبر نزعات وميول. لا تسمح لهذه الحيرة بأن توقفك عن التمكن من المهارة. والأشخاص لا يتعلمون الطباعة بالطباعة عندما يشعرون بأنها طبيعية. وعبر استخدام الأساليب والعمل من خلال الانزعاج الأولي يتم تعلم المهارات.





خلاصة القول

المطلوب منك أن تطبق التقنيات الموجودة في هذا الكتاب بالطريقة التي تحقق بها أهدافك. وإذا أردت أن تتمكن من إجادة قراءة كتاب القراءة التصويرية باستخدام كامل القدرات الذهنية، إذا اتبع هذه الاقتراحات: استخدمها، استخدمها، استخدمها.

تجنب إيجاد وقت اصطناعي للتمرين. قد يصبح هذا عملا شاقا.

لديك قراءة وتحتاج إلى القيام بها. استخدم النظام!

وقد تفكر في التسجيل في دورة القراءة التصويرية أو الاستماع إلى دورة التعليم الشخصي للقراءة التصويرية. وفي الوقت نفسه، اقرأ قراءة مركزة لتلك الأكداس من الكتب الموجودة في المنزل.



2 استخدام القراءة التصويرية لجميع المواد المطبوعة

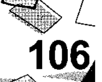
يمكن استخدام القراءة التصويرية لجميع المواد المطبوعة. وتشمل هذه الرسائل والمذكرات ورسائل البريد الإلكتروني وصفحات الإنترنت والجرائد والدوريات التجارية والمجلات والروايات والكتب المدرسية والدلائل الفنية، بمعنى آخر أي وثيقة تصادفك في حياتك اليومية. وأثناء العمل على هذه المواد، يجوز لك تعديل استراتيجيات النظام وتقليل الوقت الذي تقضيه على القراءة التقليدية الروتينية بصورة كبيرة.

الأخبار اليومية: إن استثمار بضع دقائق في اليوم سيؤدي إلى بناء قوة دافعة قوية تتيح لك فرصة استعراض الجرائد بمعدلات سرعة هائلة. وفي كثير من الجرائد الرئيسية، المطلوب من الصحفيين وضع 90 % من المعلومات المعنية في العنوان الرئيسي والعنوان الفرعي والفقرات الأولى لمقالاتهم. وبإمكانك الاستفادة من هذا لمواكبة الأخبار.

ابدأ القراءة التصويرية وطبقها على الجريدة كلها. وحاول أن تقف وتضع الجريدة على طاولة أمامك للقيام بالنظرة التصويرية على منتصف الورقة المفتوحة، ثم لاحظ أي عنوان رئيسي يشد انتباهك بناء على اهتماماتك أو احتياجاتك. اختر ما بين ثلاث و خمس مقالات تحمل أكبر قيمة وعاين كل منها مسبقا لفترة ثلاثين ثانية. وإذا كانت لديك رغبة في مزيد من المعلومات، استخدم القراءة اللمحية والمركزة لفهم المضمون الأساسي. وفي معظم الحالات، فإن أخبار اليوم تتم معاينتها مسبقا أمس وتختتم غدا. استخدم القراءة التصويرية لتحديد مكان المعلومات المعنية، والتقاطها بسرعة ثم الانتقال منها. وفي نهاية اليوم، قم بمسح الجريدة فيما يتعلق بأي شيء آخر قد ترغب في قراءته بالتفصيل، وستكتشف نمو الثقة عن طريق تحقيق ما تريده.

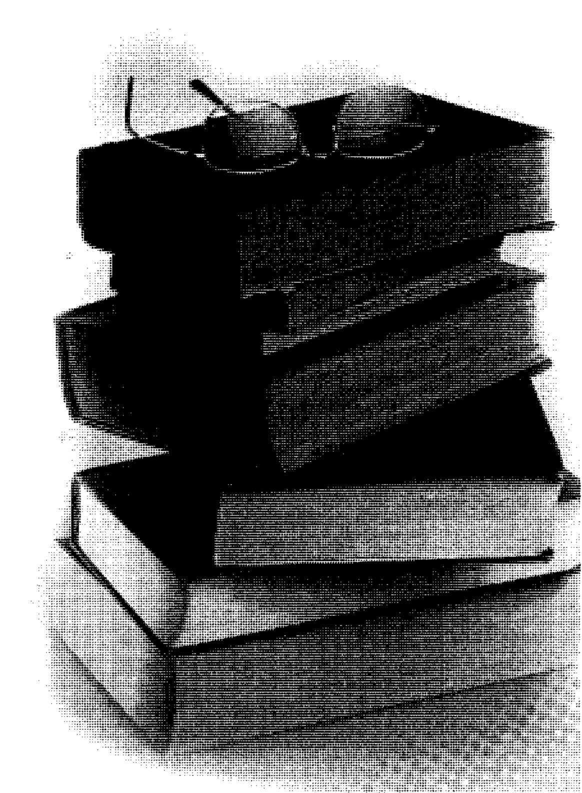
المجلات: كن مرحا. ويمكن استعراضها من الخلف إلى الأمام إذا أحببت. انتقل إلى المقالات التي تحتوي على المعلومات التي تبحث عنها، واقرأها قراءة تصويرية ثم عاينها لاحقا كل مقالة على حدة. وينبغي أن لا تتجاوز معاينتك اللاحقة ثلاث دقائق بالنسبة للمقالات الطويلة. قم بالقراءة اللمحية والمركزة أو القافزة للوصول إلى المفاهيم الأساسية التي تريدها. ويمكنك تنشيط معظم المقالات التي تتألف من عشر صفحات خلال سبع دقائق. كما يمكنك إنهاء المقالات القصيرة بسرعة أكبر. وبعد تغطية كل ما تحتاج إليه، قرر إن كنت تريد المزيد أم لا.

الدوريات: ينبغي قراءة هذه بالجمع بين الاستراتيجيات المتبعة في المجلات والاستراتيجيات الخاصة بالكتب المدرسية. وأسلوبي المفضل ينطوي على قراءة شاملة موجزة لجدول المحتويات، ثم قراءة كامل الدورية قراءة تصويرية وإتباعها ببضع دقائق من المعاينة اللاحقة لتحديد المقالات التي تستحق مزيداً من الوقت. رتب المقالات حسب أهميتها وابدأ التنشيط بأكثرها أهمية. وإذا كانت النشرة تقدم ملخصا في بداية المقال، فاقرأه ثم اقرأ المقالة قراءة شاملة بصورة موجزة. أنه تنشيطك بقراءة لمحية و مركزة أو قد ترغب في القراءة القافزة للحصول على ما تريده. ويمكن أن تفيد الخريطة الذهنية بهذا الصدد إذا كنت تريد فهم الملاحظات المكتوبة للاستخدام المستقبلي.



الروايات والقصص: بعض القراء يستمتعون بقراءة الكتب بنفس استمتاعهم بالسينما أو أكثر. ولقد اكتشفت أنه عندما يكون ذهني مشغولا، تكون قراءة الرواية أكثر إثارة من السينما. أستعد كالعادة بتثبيت حبة الليمون وأدخل في حالة التعليم السريع. ثم أقوم بقراءة شاملة للقصة حيث أبحث عن أسماء الشخصيات والأماكن والأشياء المهمة. ثم أقرأ الكتاب بقراءة تصويرية والتي تفسد بطبيعة الحال الختام. وأخيرا، اتبع القراءة التصويرية مع القراءة المتسارعة. والقراءة اللمحية والمركزة ربما لا تفيدان إلا قليلا في الاستمتاع بالقصة.

الكتب المدرسية أو الكتيبات الفنية: البداية المثالية لقراءة الكتب المدرسية أو الكتيبات الفنية هي استراتيجية النظرة الشاملة التي تليها القراءة التصويرية. حدد الفصول أو الأقسام الرئيسية التي تريد تنشيطها في البداية. اختر خطوات تنشيطك بناء على مقدار محتوى ما تريد استذكاره في المستوى الشعوري. عادة ابدأ بأسئلة ملخصة في نهاية الفصل للقيام بتحفيز العقل. ومع وضوح الهدف في الذهن وصياغة الأسئلة صياغة جيدة، يستطيع المرء استخدام القراءة اللمحية والمركزة أو السريعة لجمع المعلومات التي يحتاج إليها. هنا قد تختار استبعاد خطوة القراءة المتسارعة. واذا كنت طالبا في حاجة إلى دراسة للمدرسة أو شخصا مهنيا يعود إلى الفصول للتطوير المهني والاستمرار في التعليم، فإننا ننصحك بقراءة القسم التالي بعنوان "الدراسة بالذاكرة الكلية".





رسائل البريد الإلكتروني وصفحات الإنترنت والملفات الإلكترونية: تشتكي مديرة تنفيذية من سيل المعلومات التي تتلقاها كل يوم. وتقول إذا غبت عن مكتبي يوما أو يومين، فإني أعود لأجد رسائل بريدية تفوق المئات في صندوق رسائلي!» وثمة مدير تنفيذي آخر يستخدم القراءة التصويرية تباهى بأن في إمكانه هضم نصوص أي رسالة بريدية في أقل من عشر ثوان والدخول في الاجتماعات وهو في حالة استعداد تام. والآن أنا في حاجة إلى الطباعة التصويرية!»

أظهرت الدراسات أن الأفراد يقرؤون من شاشات الكمبيوتر أبطأ 25 % من قراءتهم للمادة المطبوعة. وسرعة الإرسال عبر الإنترنت هي أكبر مشكلة في نقل المعلومات. والآن يبدو أن الحصول على المعلومات من الشاشة وإدخالها في العقل لمعالجتها أصبح أكبر تحد يواجه المرء. والمشكلات المتعلقة برداءة الشاشة ونوعية الكتابة والتنظيم غير الكافي للمادة لا تخفض سرعة القارئ بالقراءة التصويرية، ذلك أن القراءة التصويرية يدرب الدماغ على سرعة تحديد مكان وحدات المعنى ويستجيب بدون تضييع للوقت والطاقة بالتركيز على كل كلمة أو جملة في النص الإلكتروني.

استخدام النظرة الشاملة ومن ثم القراءة المتسارعة هو أفضل طريقة لمعالجة الملفات الإلكترونية القصيرة وصفحات الإنترنت ورسائل البريد الإلكترونية. أما القطع الطويلة، فإن أفضل طريقة لمعالجتها استخدام النظام كله. والسرعة التي تظهر بها الصفحات الإلكترونية على الشاشة تضفي بعدا مثيرا على القراءة التصويرية.

عندما تريد قراءة الملفات الإلكترونية، ينبغي أن تتخذ نفس القرارات، أي القيام بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية والقراءة اللمحية والمركزة أو المتسارعة كما تفعل مع الكتب العادية. ولكن آليات هذه الخطوات تتغير بسبب السرعات الشديدة الممكنة نتيجة استخدام الكمبيوتر. خذ في الاعتبار التعديلات الآتية:

النظرة التصويرية : بما أن الملفات الإلكترونية عادة لا تكون صفحتين متقابلتين، كما هي الحال في الكتاب، فلن تكون قادرا على استخدام النظرة التصويرية على الملفات الإلكترونية دون الحاجة إلى إظهار الصفحة الخفية للتحقق منها. والقراء التصويريون الأقل خبرة ينبغي أن يتبعوا استراتيجيات القراءة التصويرية البديلة التي سبق شرحها. إن أفضل استراتيجية لخطوة القراءة التصويرية هي إلقاء نظرة غير محدقة على منتصف شاشة الكمبيوتر عندما يظهر النص على الشاشة.

قلب الصفحة: لا يوجد قلب للصفحة على الكمبيوتر لذا يصبح هذا الأمر سريعا وسهلا. تحريك النص عبر الشاشة أكثر تشويشا للدماغ من استخدام مفاتيح الوظائف لتحريك الصفحة إلى الأعلى أو الأسفل الموجودة على لوحة المفاتيح، علما بأن نقل ملفات كبيرة عبر برنامج معالج النصوص ومعالجتها بهذه الوظائف يجعل القراءة التصويرية أكثر سهولة. ثم ينبغي استخدام وظيفة تحريك النص عبر الشاشة للتنقل عبر النص بالنسبة لخطوات النظام الأخرى.

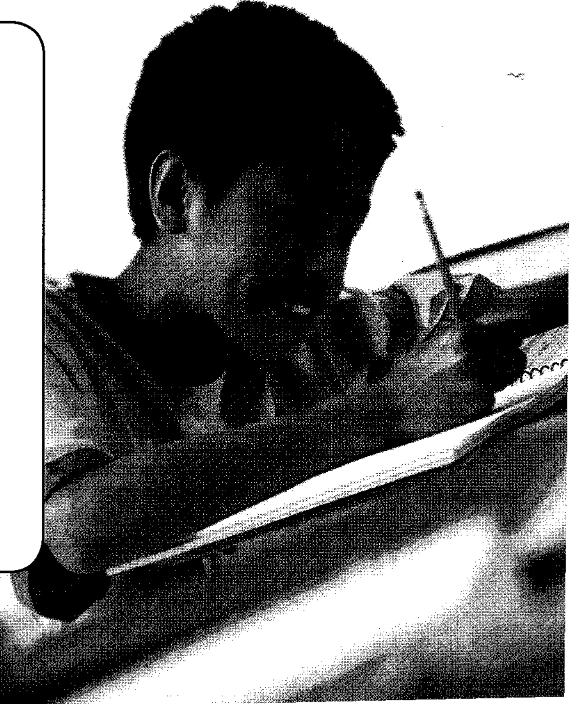


3 المواد الدراسية باستخدام القراءة التصويرية

عادة ما تنشئ القراءة التصويرية استراتيجية كاملة للتقدم من خلال فصل للقراءة. تصور القيام بقراءة شاملة وقراءة تصويرية لكل كتاب من كتب الفصل كله خلال اليوم الأول من الحصة. وتتم مراجعة وتنظيم المادة طوال الليل من خلال حالة الحلم وذلك اعتمادا على احتياجاتك وهدفك.

عندما يتم تكليفك بمهمة قراءة أحد الكتب المدرسية، فالمطلوب القيام بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية للفصول إلى جانب القراءة التصويرية لفصل أو فصلين على جانبي الفصول المطلوبة. فعلى سبيل المثال، إذا طلب منك قراءة الفصلين 3 و 4، قم بقراءة شاملة للفصلين ثم القراءة التصويرية للفصول من 2 إلى 5. ينبغي استخدام المطالعة الإيقاعية لقراءة ملخص الفصل ودراسة الأسئلة في نهاية الفصول المحددة، ثم القيام بالقراءة اللمحية والمركزة للعثور على أجوبة عن تلك الأسئلة.

عندما تحضر للمحاضرة أو الصف الدراسي، من الطبيعي أن تقوم بتنشيط الفصول بصورة عفوية. قم بإنشاء خريطة ذهنية أثناء المحاضرة لجميع الملاحظات التي تأخذها في الفصل. فعلى سبيل المثال، قم بالمراجعة الفورية للمحاضرة كلها وخذ الخرائط الذهنية المتعددة واجمعها في خريطة واحدة. وقرر إن كنت تريد شيئا آخر من مهمة القراءة. وعندما تحتاج إلى معلومات معينة، قم بالقراءة اللمحية والمركزة للعثور عليها. ولمعالجة المشاعر الغامضة من عدم اليقين، استخدم القراءة القافزة أو القراءة المتسارعة لاكتشاف أي شيء آخر تريد دراسته في الفصول. اعمل خريطة ذهنية للنقاط المهمة التي تحتاج إلى حفظها عن ظهر غيب مثل حقائق معينة أو صيغ أو نظريات أو أحداث تاريخية.



قبل كتابة التقرير، استخدم القراءة اللمحية المركزة. وبإمكان المرء القيام بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية لعشرات الكتب حول موضوع التقرير ثم القيام بالقراءة اللمحية والمركزة لمعظم النصوص المهمة للحصول على المفاهيم الأساسية التي تحتاج إليها، وكذلك القيام بعمل خريطة ذهنية أولا للمسودة ثم اكتب تقريرك من الخريطة الذهنية.

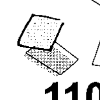
إحدى الطالبات في كلية الطب راجعت 3 كتب خلال 45 دقيقة لتحضير بحث باستخدام القراءة التصويرية وحصلت على التقدير «أ» في المقرر.

عندما تدرس لأجل الاختبار، راجع الخريطة الذهنية، وقم بالقراءة التصويرية للمهام لجعل نفسك في حالة الانسياب ثم استخدم القراءة المتسارعة لمراجعة الفصول المطلوبة للاختبار. اتبع الخطوات الآتية:

1 - قم بجمع جميع مواد القراءة التي تعتزم استخدامها خلال جلسة الدراسة. واجعلها أمامك.

2 - خذ فترة تتراوح ما بين ثلاث و خمس دقائق لبيان هدفك ولدخول حالة التعلم المثالية. وعندما تحدد هدفك خذ في الحسبان النتيجة المنشودة من جلسة الدراسة هذه. ادخل حالة التعلم المثالية وكرر التأكيدات. قم بصياغة عبارة تأكيدك بالزمن المضارع. فعلى سبيل المثال:

- أنا مستعد لاستيعاب الفصول الثاني والثالث والرابع من كتاب الكيمياء استعدادا لمحاضرة الغد وأجيب عن الأسئلة في نهاية الفصل.
- عندما أدرس خلال العشرين دقيقة القادمة، سأقوم بذلك وأنا في يقظة تامة وتركيز عال وبدون جهد.
- أثناء الدراسة، أشعر بالحيوية والاسترخاء والثقة.
- وعندما أنشط هذه المعلومات في المستقبل، أسترخي وأدعها تنطلق. وتتدفق المعلومات في ذهني بسهولة. كما أنني أسترجع المعلومات التي أريدها بسهولة.

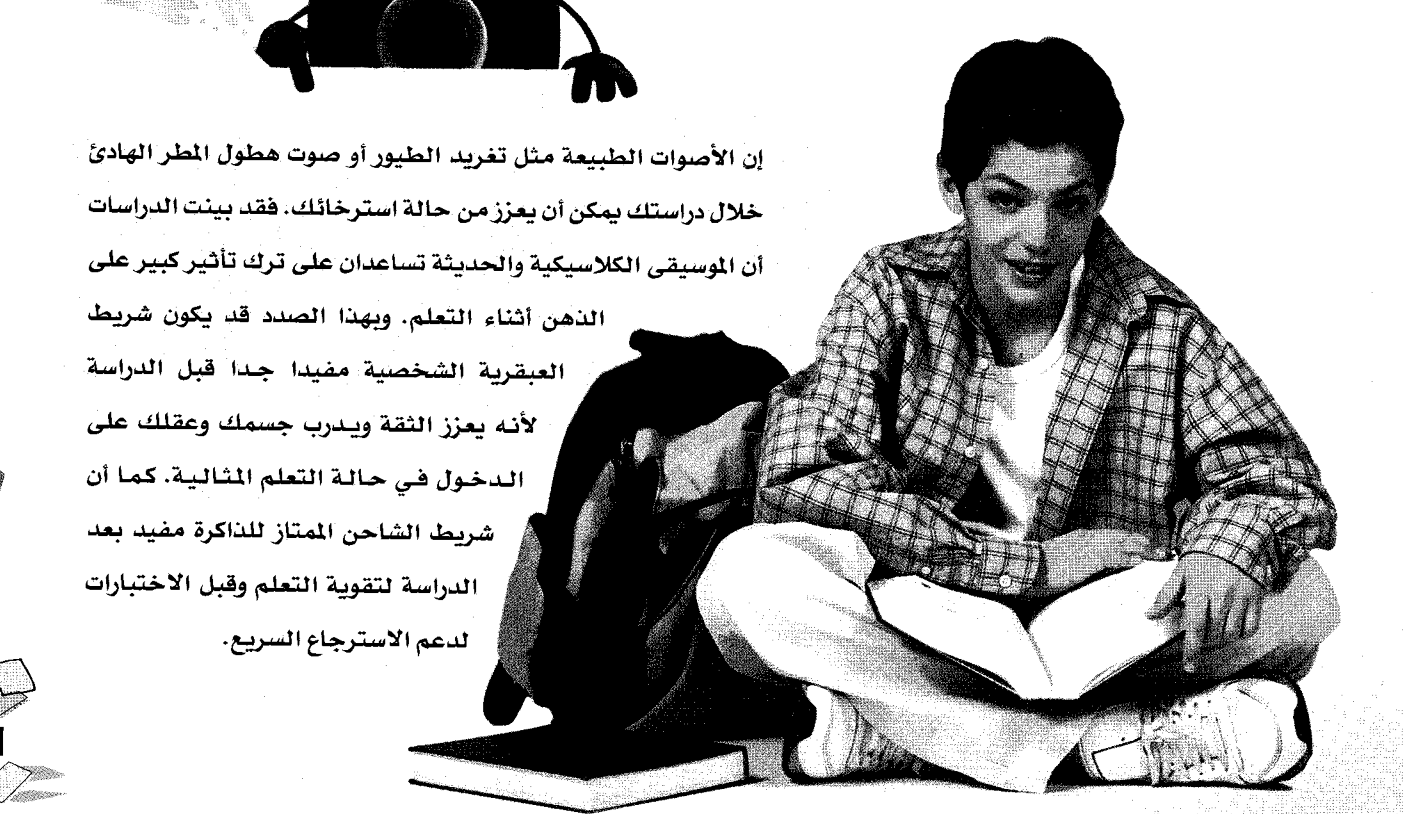


3 - ابدأ دراستك في حالة اليقظة المسترخية المتدفقة.

قم بالنظرة الشاملة للمادة خلال بضع دقائق ثم فيما تبقى من الدقائق العشرين استخدم أي خطوة من خطوات القراءة التصويرية تتلاءم مع هدفك. التنشيط أو القراءة المتسارعة .... ابتعد عن مشتتات الذهن.

4 - خذ راحة مدة خمس دقائق: هذه الراحة ضرورية. ابتعد عن مكان دراستك كليا، ذهنيا وبدنيا. حتى لو كنت تشعر بالنجاح وتستطيع مواصلة الدراسة، خذ فترة راحة! لأنك التزمت بوقت محدد قدره عشرون دقيقة. التزم بوعدك، لأن ذلك لا يبني الثقة بالنفس فحسب، بل أيضا يساعد الدماغ على الاستيعاب والاحتفاظ بالمعلومات واسترجاعها في المستقبل.

5 - عد إلى الخطوة الثانية وكررها مرتين في مدة إجمالية تساوي 90 دقيقة، ثم خذ راحة مدتها خمس عشرة دقيقة بين هذه الإعادات.



إن الأصوات الطبيعة مثل تغريد الطيور أو صوت هطول المطر الهادئ خلال دراستك يمكن أن يعزز من حالة استرخائك. فقد بينت الدراسات أن الموسيقى الكلاسيكية والحديثة تساعدان على ترك تأثير كبير على الذهن أثناء التعلم. وبهذا الصدد قد يكون شريط العبقرية الشخصية مفيدا جدا قبل الدراسة لأنه يعزز الثقة ويدرب جسمك وعقلك على الدخول في حالة التعلم المثالية. كما أن شريط الشاحن الممتاز للذاكرة مفيد بعد الدراسة لتقوية التعلم وقبل الاختبارات لدعم الاسترجاع السريع.

قدم اختباراتك باستخدام كامل قدراتك الذهنية

عندما تقدم اختباراتك في المواد التي درستها باستخدام القراءة التصويرية، اتبع التلميحات الآتية:

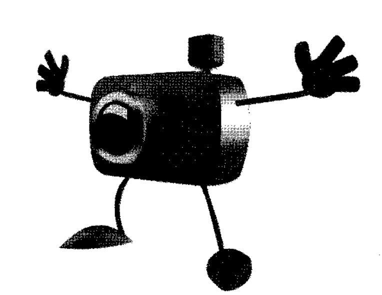
- ادخل في حالة التعلم المثالية.
- اقرأ جميع الأسئلة بالقراءة التصويرية. ثم اقرأ السؤال الأول.
- أجب عن كل الأسئلة التي تجدها سهلة أولا. استمر في التركيز على اللحظة الحالية. اترك السؤال السابق، وكذلك أي توقع للسؤال التالي.
- إذا لم يخطر في ذهنك جواب بعد قراءة السؤال، اتركه وانتقل إلى السؤال التالي: والطلب للإجابة عن السؤال السابق قد قدم إلى عقلك. وعندما تجيب عن كل الأسئلة التي تجدها سهلة، عد واقرأ ثانية تلك التي تجاوزتها. والقراءة الثانية تعزز الطلب وتساعد على إيجاد الأجوبة المناسبة التي تظهر العقل الواعي.
- اكتشف طريقة إرسال الإشارات العقلية العميقة : التي تقدم إجابة صحيحة أو مناسبة لسؤال الاختبار. وبدلا من المبالغة في تحليل سؤال الاختبار، ادرس الرد الذي يقدمه عقلك أثناء ملاحظتك للإشارات الحدسية. فعلى سبيل المثال، تصور إشارة المرور التي تدلك على الاتجاه. والإشارة الخضراء تعني أنه يجوز لك المرور، أما الإشارة الصفراء فإنها تعني أنك تعرف الإجابة،ولكن ينبغي مواصلة السير بحذر. أما الإشارة الحمراء فإنها تعني قف؛ ولا تجب هذه.
- التخلي عن أي حاجة قد تكون لديك للقيام بشكل جيد: تتضاءل أهمية نتائج أي اختبار فردي مع مرور الوقت. وغالبا ما يؤدي الإرغام على ذلك إلى حالة من الإحباط. حقق ما تحتاج إليه بترك ما ينبغي أن يكون لديك.
- عندما دخول الاختبارات، توقف عدة مرات للاسترخاء بصورة عميقة.
- استمع إلى الأشرطة السمعية قبل ليلة الامتحان : مثل شريط الشاحن الممتاز للذاكرة وشريط العبقرية الشخصية التي تعزز مهارات الاسترخاء والتعلم والتذكر.

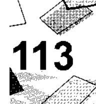


اختر طريقة استخدام القراءة التصويرية

عندما تنتهي من قراءة هذا الفصل، فكر في مهمة محددة للقراءة التي تواجهها في الغالب، مثل قراءة التقارير والدوريات التجارية ودراسة الكتب المدرسية أو الإبحار في عالم الإنترنت. استخدم القراءة التصويرية الذهنية بطرق تحقق هدفك.

تصور كيف ومتى تستخدم الأساليب. فعلى سبيل المثال، قد تجد نفسك تقوم بالنظرة الشاملة للصحف اليومية عن طريق مسح للخطوط العريضة والتعليقات الموجودة تحت الصور. حدد وقتا ومكانا معينا تستخدم فيه الأسلوب الذي تختاره. إن القراءة التصويرية باستخدام كامل أداة لها تطبيقات لا حصر لها. وقد جربت بنفسك بعضا منها قبل قليل. والآن أضف تطبيقا آخر إلى مخزون قراءتك أثناء تعلم الطريقة.





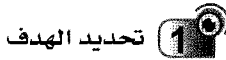
1 المراحل المتقدمة

أولاً القراءة النقدية

القراءة النقدية تثري تعلم القراءة التصويرية. للقيام بالقراءة النقدية، يجب الاعتماد على جميع المهارات التي اكتسبتها ثم الانتقال إلى المستوى التالي، تصور قراءة ثلاثة إلى خمسة كتب حول موضوع واحد في فترة قصيرة جدا. يمكنك تحقيق ذلك باستخدام الخطوات الأساسية للقراءة النقدية المبينة في هذا الجزء. دعنا نقل إن لديك رغبة في معرفة موضوع معين ووجدت كتابا تريد أن تقرأه باستخدام القراءة التصويرية وتنشيط ثلاثة كتب إضافية حول الموضوع نفسه، تكون معرفتك للكتاب الأول أفضل، و الخبر السار هو أن تطبيق نظامنا على الكتب الأربعة يستغرق وقتا أقل مما تستغرقه قراءة كتاب واحد عند استخدام أساليب قراءتك القديمة.

فكر في القراءة كطريق للاستكشاف طوال حياتك. وعندما تسير في هذا الطريق، سرعان ما تكتشف وجود آراء معارضة حول كل موضوع مهم. بالنسبة للقارئ الماهر، الآراء المختلفة تؤدي إلى إنشاء حالة من التوتر تستدعي الانتقال إلى المستوى التالي من القرار. والقراءة النقدية توفر مزية جديدة وطريقا سهلا لتجميع الآراء الموجودة. يفهم الأشخاص الذين يجيدون القراءة الجوانب الكثيرة للموضوع ويتوصلون إلى استنتاجاتهم الخاصة. وتضمن القراءة النقدية بأن تبني كثيرا من آرائك على تفكيرك الخاص. ويتم هذا عن طريق التعرض لآراء متعددة واختيار أو تعليل الرأي الذي يبدو لك صحيحا في نهاية المطاف. وصدقك يأتي من تعليلك ومعرفتك الكلية وتأملك على التجربة. وفي الحقيقة يجب أن تقرأ كتبا عدة حول الموضوع نفسه لتحقيق فهم أكثر عمقا.

مهارات التفكير المستخدمة في القراءة النقدية تهدف إلى زيادة تعمقك بالموضوع. ويمكن إضافة مهارات القراءة التصويرية إلى القراءة النقدية لكي تساعد المرء على تجميع الآراء بصورة أكثر فعالية. يمكنك تحقق تطبيق الخطوات الأساسية للقراءة النقدية باتباع الآتي:



1 تحديد الهدف

الخطوة الأولى الفعالة للقراءة النقدية هي بيان هدف له معنى وقيمة بالنسبة للقارئ.

ليكن هذا الهدف واضحا ومحددا، إنه أمر في غاية الأهمية تحديد هدفك في البداية، وفيما يأتي مثال لبيان الهدف بطريقة فعالة:

أريد أن أتعلم طرقا فعالة لتوفير المال واستثماره استثمارا حكيما وبذلك أستطيع بناء استقلالي المالي.

هذا البيان واضح ويحدد الهدف بمعنى شخصي. ويزيد المعنى أيضا من الاحتفاظ بعيد المدى.

قارن بين هذا البيان والبيان الأكثر اتساعا كقولك: أريد أن أتعلم مزيداً عن التخطيط المالي.



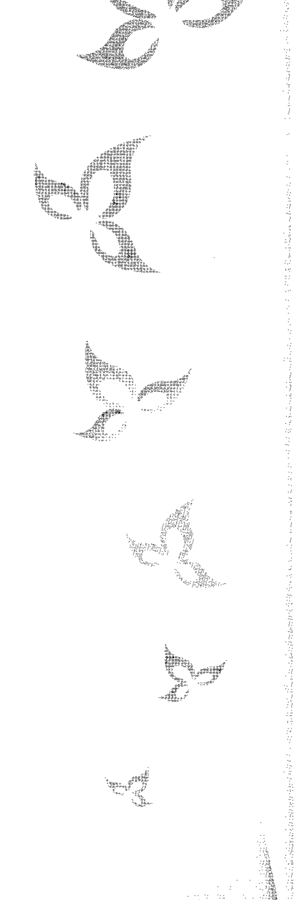
2 إنشاء فهرس

الخطوة الثانية الفعالة هي إنشاء فهرس، أي قائمة من الكتب التي تنوي قراءتها. قم بالنظرة الشاملة للكتب لتحديد ما إذا كانت تتماشى مع هدفك. بالنسبة لهذا التمرين، اختر كتبا لمؤلفين مختلفين حول موضوع تريد أن تفهمه.

3 اقرأ تصويريا جميع الكتب قبل يوم التنشيط

يحتاج العقل إلى فترة حضانة ليبدع وينشئ توصيلات جديدة. اقرأ الكتب المختارة قراءة تصويرية قبل اليوم الذي تنوي فيه تنشيطها، ذلك أن القراءة التصويرية تحدث فرقا كبيرا في قدرتك على معالجة الأفكار بسرعة عالية. وأثناء النوم، يقوم الدماغ بإيجاد طرق لتصنيف المعلومات التي تعرض لها أثناء القراءة التصويرية.

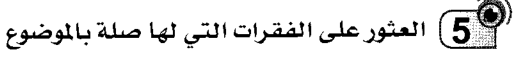






4 إنشاء خريطة ذهنية عملاقة

خذ الكتب وورقة كبيرة قياس A1 أو بوستر والمعلومات للقيام بالخريطة الذهنية. استخدم الخريطة الذهنية لأخذ ملاحظات أثناء بقية خطوات القراءة النقدية. انظر إلى الخريطة المقدمة كاقتراح لطريقة تنظيم الخريطة الذهنية، علما بأن البيان الأولي للهدف يحتل مكانا بارزا في منتصف الورقة. اترك مساحة كافية لمراجعة بيان الهدف في وقت لاحق إذا رغبت في ذلك. وبيان الهدف في منتصف الورقة يساعدك على أن تتذكر أن الخريطة الذهنية خاصة بالهدف وليس بالكتاب. استخدمها لفهم المادة من جميع الكتب التي تتحدث عن هدفك، علما بأن محتوى أي كتاب له أولوية أقل من الهدف.



5 العثور على الفقرات التي لها صلة بالموضوع

اقرأ قراءة لمحية ومركزة كل كتاب للعثورعلى القطع التي لها صلة بهدفك. وفي هذه الخطوة، يكون لهدفك الأولوية على أهداف المؤلفين. والسبب في جعل هدفك كنقطة استرشاد، هو استخراج القطع التي تخدم غرضك. استمر في الخريطة الذهنية للقطع التي تعثر عليها.

لا تشغل بالك في هذه الخطوة بأن تقرأ التفاصيل. استخدم فقط القراءة المركزة للكتاب كله واقتصر على قراءة القطع التي لها صلة بالهدف. وقد تجد أثناء هذه الخطوة أن من الضروري تعديل بيان هدفك، كلما أصبحت تعقيدات الموضوع أكثر وضوحا.

اعتبر هذا كمناقشة تجريها مع مؤلفي هذه الكتب. وتصور جلوس هؤلاء المؤلفين حولك في حلقة. اسألهم ودعهم يتحدثون عن هدفك. والقصد ليس فهم كتبهم، وإنما القصد فهم هدفك.

6 لخص الموضوع بعباراتك الخاصة

إذا رجعت خطوة إلى الوراء، وألقيت نظرة على الخريطة الذهنية، فستلاحظ عددا من المفاهيم المهمة التي تمت معالجتها. وباختصار، لخص ما تراه خاصا بالموضوع حتى الآن.

إنه يساعدك على إنشاء مصطلحات فنية حيادية خال من العبارات غير المفهومة. وقد يستخدم المؤلفون المختلفون كلمات مختلفة للتعبير عن شيء واحد.

إن وجود مجموعة من العبارات الحيادية يؤدي إلى إنشاء ارتباطات ذات معنى تجعل المفاهيم مفاهيم خاصة بك.

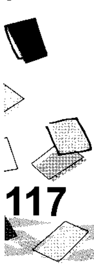
7 اكتشاف الموضوعات

استكشف الخريطة الذهنية وكتبك للحصول على أوجه التشابه والاختلاف بين آراء مختلف المؤلفين. وعندما تصل إلى هذه المرحلة، ستبدأ باكتشاف الموضوعات المركزية التي يحاول المؤلفون أو بعضهم معالجتها. سجل هذه الملاحظات.

8 تعريف القضايا



عندما يكون لدى المؤلفين وجهات نظر مختلفة، فإن هذه الاختلافات هي نقاط الخلاف أو المسائل موضع النقاش. اكتشف الآراء المختلفة وستعزز معرفتك بالموضوع. في هذه الخطوة، تقوم بقراءة لمحية ومركزة للعثور على النقاط الرئيسية المتعلقة بهذه القضايا. تصور نفسك كما لو كنت مراسل تحقيق في غرفة مع المؤلفين. قم بطرح الأسئلة المحورية على كل منهم. انتقل بسرعة من كتاب إلى آخر، مجيبا عن سؤال في كل مرة. وحالما تجدها في أحد الكتب، اترك ذلك الكتاب وانتقل لتقليب صفحات الكتاب الآتي.





9 ضع وجهة نظرك الخاصة

عندما تكتشف القضايا وتستكشف مختلف الآراء، تبدأ تلقائيا بتجميع رأيك الخاص. قم بإلقاء نظرة على الجوانب كافة ولا تتحيز لطرف في بادئ الأمر. ابذل قصارى جهدك لأن تبقى موضوعيا وتجنب التحيز في تحليلك. بعد تجميع معلومات كافية، قم بإنشاء موقفك. وقم بصياغة رأيك بناء على البحوث التي أجريتها.

10 التطبيق

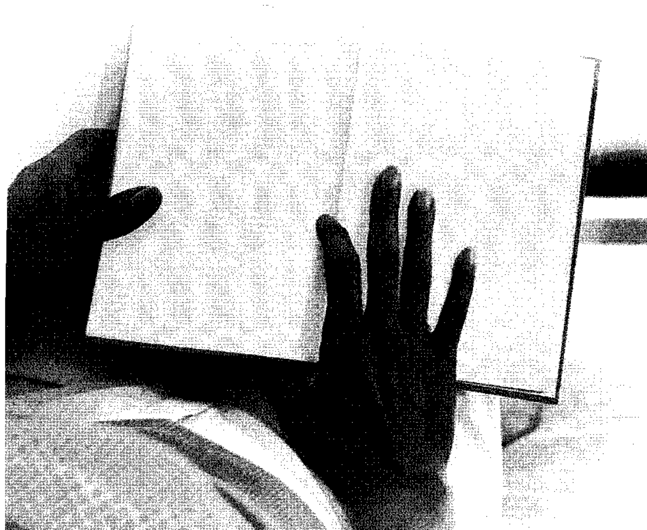
معظم رجال الأعمال والطلبة يحققون حاجاتهم في نهاية الخطوة السابقة. وقد يكون هذا أبعد مما يريدون أن يمضوا مع الموضوع. ولكن بالنسبة للشخص الذي يكتب بحثا على مستوى الجامعة أو تقرير عمل مفصلا، تعتبر هذه الخطوة الإضافية ذات قيمة عالية في الفهم والاستيعاب.



كم من الوقت تتوقع أن تستثمر في القراءة النقدية؟

نقترح أن تأخذ فقط 45 دقيقة للتنشيط، وهذا كاف. وكانت فترة الاستثمار السابقة تتراوح بين 10 و 15 دقيقة تقريبا للنظرة الشاملة والقراءة التصويرية للكتاب الواحد. وعند الانتهاء، يدرك معظم المشاركين أنهم حققوا 80 إلى 90 في المئة مما كانوا يريدون تحقيقه في الواقع.

عندما تقرأ ثلاثة إلى خمسة كتب قراءة نقدية، فقد تجد أن أحد الكتب جدير بالبحث والتمحيص، نظرا لاستيعابه للموضوع بشكل دقيق. وإذا كانت لديك هذه الرغبة، فأكمل قراءتك لهذا الكتاب باستخدام خطوات التنشيط القراءة التصويرية. وقد تكون القراءة المتسارعة كافية لجمع المعلومات المتبقية التي تحتاج إليها. بناء على الموضوع والكتاب، قد تنهي هذا في غضون عشرين دقيقة أو أربع ساعات.



القدرة التراكمية للقراءة النقدية

عندما تنظر إلى جميع أسماء المؤلفين المدرجة في فهرس هذا الكتاب، ستجد أنها المصادر التي استقيت منها معلوماتي في مجال القراءة النقدية. وكذلك فإن دورات القراءة التصويرية هي نتاج بحث كثير من كتب المؤلفين والباحثين. كما أن كثيراً من أسماء المؤلفين التي استشهدت بها هنا استشهدوا بدورهم بمؤلفين آخرين، و أحيانا قد تكون مصادر الكتاب مابين خمسين و مائة كتاب ودورية مختلفة.

كلما قرأت بالقراءة النقدية، تتجمع لديك طاقات ذهنية لمئات المفكرين مع آلاف من ساعات العمل، والخبرة تدعمك في تحقيق هدفك. وعندما تشعر بقوة هذا، عندها تفهم حقا تجربة القراءة النقدية المثيرة. وبما أنك اخترت الجمع الفريد للمؤلفين، فقد تصادفك وجهة نظر جديدة لم يتطرق إليها أي منهم.

خذ برهة قصيرة لدمج خطوات القراءة النقدية العشر خلال تخيل سريع. ثم فكر في موضوع تريد دراسته.

ما هو الغرض الذي تريد تحقيقه؟ تصور وأنت ذاهب إلى المكتبة لتختار عشرات الكتب حول الموضوع. قم بإلقاء نظرة قصيرة عليها لتحديد الكتب التي ستأخذها إلى البيت. وهذه هي التي تشعر بأنها تحقق هدفك.

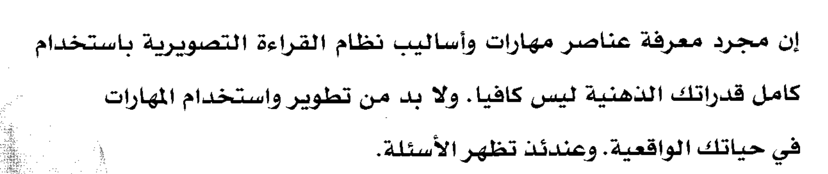
تخيل ذلك المساء وأنت تقوم بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية للكتب. واستيقظت في اليوم التالي وأنت متحمس للذهاب. وقمت بإنشاء خريطة ذهنية كبيرة واضعا هدفا واضحا كتبته في منتصف الخريطة الذهنية.

اقرأ قراءة لمحية ومركزة للعثور على القطع ذات الصلة مستخدما الخريطة الذهنية لها.

وكلما لاحظت بروز أنماط، أضف إليها قائمة من عباراتك الخاصة حول حدود خريطتك لتلخيص النتائج التي توصلت إليها. استكشف الموضوعات التي تتم معالجتها. وخطط ذهنيا لتلك الموضوعات إلى جانب الآراء الرئيسية التي تتعلق بالقضايا المثارة بين المؤلفين. تذكر أن هدفك ليس استيعاب الكتب وإنما تحقيق هدفك.

استشعر القوة التراكمية لجميع هذه المعلومات، كما لو كان جميع المؤلفين حاضرين عندك ويتحدثون عن هدفك. تصور وأنت تطبق الأفكار القيمة التي حصلت عليها بما يخدم هدفك. وعندما تختم هذا التخيل، تشعر بنشوة القراءة النقدية.





إن مجرد معرفة عناصر مهارات وأساليب نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية ليس كافيا. ولا بد من تطوير واستخدام المهارات في حياتك الواقعية. وعندئذ تظهر الأسئلة.

السؤال الأكثر شيوعا هو « هل أنا على الطريق الصحيح في تطبيق هذا النظام؟» لمعرفة الإجابة بيقين، اتبع التعليمات الواردة في كل خطوة تؤديها. والتعليمات الواردة في هذا الكتاب تم وضعها وتنقيحها وشرحها لمئات الآلاف من الأشخاص الذين سبقوك. وإذا كانت لديك شكوك في أي من الخطوات، قم بإعادة قراءة الفصل واتبع بشكل دقيق التعليمات مرة أخرى.

كل خطوة من خطوات نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية تحدث التأثير المطلوب عند استخدامها استخداما سليما. فعلى سبيل المثال، عندما تقوم بالنظرة الشاملة لتقرير عن عمل تجاري خلال ثلاث دقائق ستعرف هيكل ونسق التقرير والكلمات الرئيسية المستخدمة، وما إذا كان جديراً بمزيد من الدراسة. هل حققت النتائج التي كنت تتوقعها من الطريقة؟ وإذا كان الجواب لا، فإن هناك سبباً وجيهاً.

وجدنا أحيانا أن المشارك في الدورة سيقرأ أو يسمع شيئا ويظن شيئا آخر، ويؤدي ذلك الشيء بطريقة مختلفة مما سمعه أو قرأه. هل تؤدي الخطوات كما شرحت في التعليمات؟ حتى لو لم تحقق الهدف النهائي بطريقة واحدة، فمن المرجح أن تجد مؤشرات تفيد بأنك على المسار الصحيح وتتحرك باتجاه هدفك. انتبه انتباها دقيقا إلى أي مؤشر ملموس للنجاح بصرف النظر عن تفاهته، لأن هذا سيعيد التأكيد أنك على المسار الصحيح.

وإذا اتبعت التعليمات وتوصلت إلى نتائج متعارضة، عندئذ تدرك أنك انحرفت عن المسار المؤدي إلى تحقيق المهمة. وفي الأقسام المختلفة التي تلي هذا الفصل، سنستعرض كيف تضمن بأنك محافظ على الوضع الذهني المثالي أثناء استخدام نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية. استخدم الأفكار المقدمة هنا وستمضي قدما باطمئنان محققا النجاح الذي تنشده.

ثانياً مشاركة المعلومات من خلال التنشيط الجماعي

إن قراءة أكوام من أوراق الأعمال التجارية أو المدرسية أمر بسيط عندما يتم استخدام القراءة التصويرية. وإذا أردت عقد ألفة بينك وبين أي وثيقة، قبل اجتماع أو فصل، فعليك بالاستراتيجية الآتية.

التنشيط الجماعي

لتفرض أنك تريد إدارة مجموعة مؤلفة من ثلاثة أشخاص، وأن كل واحد من هؤلاء لديه مستويات مختلفة من الخبرة فيما يحدث في الشركة ككل. مثلا أحد هؤلاء غالبا ما يعمل مع إدارة الموارد البشرية، وآخر يتحدث مرارا إلى محلل النظم في إدارة معالجة البيانات، وأما الثالث فهو مسؤول عن التسويق وتطوير المنتجات.

وفي أحد الأيام قدم إليك كتيب للبرمجيات بخصوص نظام جديد لأجهزة الحاسب الآلي للشركة. وبعد إلقاء نظرة على جدول المحتويات، وجدت أن لديك 600 صفحة تحتاج إلى القراءة وتكون مطلوبة خلال الأسبوع المقبل. وأحد الخيارات المتاحة أمامك لمعالجة هذا الوضع هو استخدام الطريقة التقليدية، أي أنت وكل واحد من هؤلاء الأشخاص سيقوم بقراءة الكتيب من البداية إلى النهاية، على أمل أن تنجز ذلك خلال الليالي القليلة القادمة.

بدلا من ذلك، جرب هذه الطريقة: سلم كل موظف نسخة من الكتيب. واطلب إليه أخذ الكتيب إلى المنزل لمدة ليلة واحدة بحيث يقوم بالنظرة الشاملة لها خلال فترة ما بين خمس وثماني دقائق ثم أنفق بضع دقائق من القراءة التصويرية عليها قبل النوم. وأثناء يوم العمل التالي، اجتمعوا كمجموعة للتنشيط ومناقشة الوثيقة.



في الاجتماع، سل المجموعة عما يعرفونه من النظرة الشاملة للكتيب. وهذا سيضمن أن كل شخص يبدأ من مرجعية مماثلة. ثم كلف المجموعة بمهمة للتنشيط. وسل كل واحد منهم أن يمضي سبع إلى عشر دقائق للقراءة اللمحية والمركزة في الكتيب للعثور على معلومات معينة. أعط كلا منهم موضوعات محددة للتركيز على أسئلة محددة تتعلق بمجالات من الاهتمام الشخصي أو المهني.

فعلى سبيل المثال، اطلب من خبير الموارد البشرية قراءة الكتيب قراءة لمحية ومركزة لإبداء الرأي حول مدى تأثير هذا النظام الجديد على حاجة الشركة إلى موظفين جدد أو برامج التدريب، واطلب من مدير النظام إبداء الرأي حول الملاءمة الفنية للأنظمة القائمة ...الخ.

بعد إنجاز هذه المهمة، تكون الخطوة التالية تنشيط الكتيب من خلال مناقشة جماعية. أعط كل شخص خمس دقائق لبيان ما استفاده من القراءة اللمحية والمركزة للنص. كلف أحد الأشخاص بوضع خريطة ذهنية كبيرة تجمع النقاط الرئيسية التي سبق بيانها. اتبع الخريطة الذهنية بمناقشة مفتوحة مما يسمح للموظفين بتبادل الأسئلة حول النقاط التي قدموها.

جرب هذه الاستراتيجية وستشعر بدهشة كبيرة وهي مدى ثراء وقيمة المناقشة الجماعية. إن تبادل الأسئلة بين الموظفين والإجابة عنها يساعد على تنشيط المواد التي قرؤوها. وفي الحقيقة، هذه هي القراءة التصويرية تليها مناقشة جماعية.

ولقد رأيت من خلال مراقبة استخدام المجموعات لهذه الاسراتيجية انخفاض مضيعة الوقت وانجاز العمل بصورة فعالة خلال بضع دقائق فقط. والأهم من ذلك، أن هذه العملية تشجع الأشخاص على المشاركة في المعلومات مع المختصين، وهو أمر نادر جدا في عصر المعلومات. والمردود ملموس، ويتمثل في تجنيب الأشخاص في الإدارة العليا تضييع الوقت في تنقيب الكتيبات وتوفير جهدهم لما يحسنون فيه. تتحول المجموعات إلى قوى منتجة في صنع القرارات باستخدام مشاركة المعلومات والتعلم بأن يصبحوا أكثر إنتاجا.

هذه الأداة هي من أقوى الأدوات التي أعرفها في مواكبة تدفق المعلومات وصدمة الوثائق. ولم يعد الأمر أن نتوقع إجادة شخص واحد جميع المعلومات الخاصة بموضوع ما. وبدلا من ذلك، استخدم القراءة التصويرية لإنشاء عملية منظمة لمشاركة المعلومات عبر الإدارات ومجالات الخبرة.

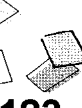
إذا كنت تريد استخدام هذه العملية بطريقة منظمة، فعليك بالنسق التالي الذي يبين كل خطوة. استخدمه كلما احتاج عدد من الأشخاص إلى المشاركة في فهم وثيقة ما.

1 المهمة قبل الجلسة

بداية العملية تشمل مذكرة من قائد المجموعة مع قراءة المهمة المرفقة. وتحدد المذكرة الهدف والنتيجة المنشودة من الاجتماع.

2 الاستعداد الفردي

- إنجاز مهمة القراءة في مراحل:
- الإعداد (خلال دقيقة أو دقيقتين)
- النظرة الشاملة للمادة (خلال ثلاث أو ثماني دقائق)
- القراءة التصويرية (دقيقة إلى ثلاث دقائق)
- اختياري: القراءة اللمحية والمركزة (عشر دقائق كحد أقصى).
- قبل النوم، تصور تنشيط المادة وإنجاز نتيجة المجموعة بشكل ناجح.




3 التنشيط الجماعي

إعادة بيان هدف المجموعة. تلخيص القراءة ببيان الوثيقة بصفة عامة مع مناقشة نوع التقرير أو المقال والموضوع الرئيسي فيه والقضايا التي يعالجها المؤلف.

والخطوة الثانية هي تكليف الأشخاص بتحليل أقسام معينة وتحديد نوع التحليل الذي تريد من كل شخص. فعلى سبيل المثال، بإمكان أحد أعضاء المجموعة أن ينظر إلى التقرير من مركز خبير إداري، ويستكشف آخر المسائل المثارة، في حين يفحص آخر المضامين والمضاعفات القصيرة الأجل.

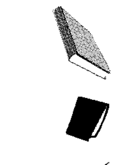
اطلب من أحد الأعضاء قراءة القسم المحدد بالقراءة المتسارعة أو القراءة اللمحية للنص كله بحثا عن الأفكار الرئيسية التي يريديونها. تذكر أن تحدد وقت إنجاز المهمة. (يقوم القراء المهرة في القراءة التصويرية عموما بتنشيط تقرير مؤلف من 15 إلى 30 صفحة خلال فترة تتراوح ما بين 7 و12 دقيقة).

4 المناقشة – النسق التحليلي

- قم باستعراض بنية ومحتوى الوثيقة كلها.
- قم بوضع قائمة من الكلمات الرئيسية، ما مدلولاتها؟ هل تتغير تلك المدلولات في موضوع من موضوعات النص؟ (راجع اخطوة النظرة الشاملة للمعلومات حول هذه النقطة).
- قم بوضع قائمة من الفروض الرئيسية. ما الأفكار التي تتحكم في الآراء والحقائق المعروضة في الوثيقة؟ ورتب تلك الآراء والحقائق بطريقة منطقية لاكتشاف الحجج الرئيسية.

  وإذا وجدت الخلاصة في البداية، فابحث عن الأسباب الداعمة. وإذا وجدت الأسباب في البداية، فانظر إلى أين تقود؟
- فحص المشكلات المحددة والحلول المقترحة. ما المشكلات التي يسعى المؤلف إلى حلها؟ هل هناك مشكلات ظلت من دون حل؟
- نقد النص. ناقش مزايا وسلبيات الأفكار المقدمة.

  ما الحجج التي توافق عليها؟ ما نقاط الخلاف التي تراها؟





المناقشة - النسق الإبداعي

قد تختار مجموعتك المشاركة في المناقشة الإبداعية بدلا من المناقشة التحليلية. وإذا كان الأمر كذلك، يكون هذا النسق أكثر ملاءمة.

- بيان «استجابة شعورك» للمواد المكتوبة. تذكر أن المشاعر تحدد مرحلة لطريقة تفسير المعلومات.
- بيان الحقائق والمعلومات التي استقيتها من النص.
- إجراء جلسة للتفكير الإبداعي عن معنى وعلاقة وصلة المعلومات بالنسبة لهدف المجموعة.
- وضع خطة لما سيتم القيام به تجاه جميع تلك المعلومات وتحديد الخطوة التالية للمجموعة.



قد يكون لنظام القراءة التصويرية للذاكرة بكاملها صدى في جميع أنحاء مؤسستك مما يؤدي إلى تغيير الطريقة التي تتم بها الأمور. وتحدث المشاركة في صنع القرار عندما يشارك كل شخص في قاعدة المعلومات. وباستخدام هذه الأساليب، يواكب الفرد تدفق المعلومات بلا جهد أو تعب.

إن تخصيص بضع دقائق للنظرة الشاملة والقراءة التصويرية في الليل ليس برنامجا كبيرا. كما أن أخذ عشر دقائق في اجتماع لتشغيل الذاكرة كلها وتنشيط المعلومات ذات الصلة باستخدام طريقة قوية هادفة لحل المشكلات أمر منتج جدا. وعندما تتم المشاركة في المعلومات المنشطة، فإن تركيز المجموعة يكون منصبا كله على اتخاذ القرار.





النجاح مع أي مجموعة

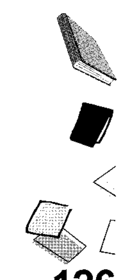
على الرغم من أن هذا الفصل ركز على تطبيقات العمل التجاري للتنشيط الجماعي، فإنه يمكن استخدام هذه المهارات كلما كانت هناك مشاركة في المعلومات مع الآخرين. فكر في نادي الكتاب أو مجموعة القراءة كفرصة ممتازة لاستخدام مهارات القراءة التصويرية وتهذيبها. المكتبات العامة ومحلات بيع الكتب يمكن مراجعتها للحصول على المجموعات القائمة التي ترحب بالأعضاء الجدد. وإذا لم تعثر على أي مجموعة، فابدأها بنفسك!

كثير من القراء المهرة في القراءة التصويرية يحضرون مجموعات أو أندية القراءة. استخدم الاستراتيجية التي تم استعراضها في هذا الفصل لدراسة الكتب الدينية، واكتشف مدى سرعة الاستفادة من ذلك. وقد تكون القراءة التصويرية من أفضل الأشياء لدعم النمو الروحي.

إذا كنت تنوي الحضور في فصول في الجامعة عاجلا أم آجلا، فإنك ستجد نفسك في مشروع جماعي حيث تكون القراءة ضمن برامجه. استخدم الأساليب المقدمة هنا لضمان استعدادك الدائم. وأعضاء المجموعة الآخرون سيعترفون بقدراتك القيادية بسبب فهمك الكبير للمعلومات موضع الدراسة.

هناك نوع آخر من المجموعات يسمى فرق النجاح، وهي مجموعات مؤلفة من ثلاثة إلى خمسة أشخاص من القراء المهرة في القراءة التصويرية، الذين يلتقون بانتظام لمساعدة بعضهم بعضا في تحقيق أهدافهم الشخصية والمهنية في مجال التطوير. إنه التزام كبير بأن تلتقي كل شهر مع الأعضاء الآخرين للقيام بالقراءة التصويرية، وإن مردود تلك الاجتماعات كبير دائما.





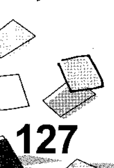
إشراك مجموعتك

ما الطريقة التي تتبعها لإشراك أعضاء المجموعة في استخدام القراءة التصويرية؟ اشتر لهم نسخا من هذا الكتاب. واطلب منهم أن يقوموا بالنظرة الشاملة والقراءة التصويرية للكتاب كله ثم تنشيط هذا الفصل. هل ترى هذا كافيا في إثارة حب استطلاعهم؟

حقا إنها فكرة عظيمة أن يتعلم كل شخص هذه المهارات. وأخبرهم باستخدام الدليل في البداية تحت عنوان «كيف تقرأ هذا الكتاب؟» واقرأ الكتاب إلى المستوى الثاني. وهذا استثمار مدته ساعة واحدة. فكر في شراء دورة التعليم الشخصي للقراءة التصويرية. ستجد فيها دليلا لتعلم نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية على شريط مسموع. وهذا الكتاب من ضمن البرنامج.

كيف يمكنني أن أتعلم بسرعة استخدام القراءة التصويرية؟

منذ الصف الرابع الابتدائي، كنت تستطيع التعرف إلى الكلمات بسرعة دون محاولة اكتشافها. إنك متمكن جيدا من الاختيار الدقيق للأنماط المرئية التي نسميها الكلمات المكتوبة. لماذا إذا تشعر بأنك مضطر لاكتشاف كل كلمة؟ تعلم القراءة زرع مجموعة من عجلات التدريب على الدراجة الهوائية التي لا تزاح من مكانها أبدا. فالقراءة التصويرية لا تزيل عجلات التدريب فحسب، بل تساعد أيضا على تركيب صواريخ في مكانها.



تعلم المهارات الجديدة سيواجه سنوات من السلوك المعتاد الراسخ. وينبغي أن لا تحمل نفسك ما لا تطيق. والتعليم قد يكون محبطا، خاصة إذا كانت لديك أفكار تسبب المشقة.

إن العادات والمعتقدات التي تشل الحركة وتنشئ المشاعر السلبية وتحول بيننا وبين التعلم تسبب إبطاءنا بالقراءة.

كيف تتعامل مع هذه العادات؟ حاول أن تلعب معها. وبالتحديد، تذكر صيغة « امسك» التي تقول : لاحظها، مارسها، استمتع بها، ومارسها. وباستخدام هذه الصيغة، قد يكون علاج أي إحباط تشعر به أكثر سهولة، ولا داعي لأن يصبح عائقا أمام مزيد من التعلم.

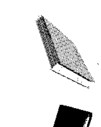
أ - لاحظ مشاعرك. المشاعر لا تكون صحيحة أو خاطئة، وإنما هي كما هي.

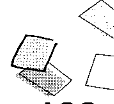
م - امتلك. ينبغي الاعتراف بحالات الإحباط، لأن المشكلات التي تعترف بها صراحة هي التي يمكن حلها، أما تلك التي تنكرها فإنها تستمر فقط. يمكنك استدعاء أفكار مريحة كثيرة كلما تشعر بحالة من حالات الإحباط تجاه التعلم. خذ منعطفا جديدا في المثل القائل: إذا لم تنجح في المرة الأولى، فإنك على الطريق الصحيح. لذا حاول مرة أخرى.

س- استمتع بها. اندفع نحو الدوامة وانظر ما يحدث. تعمق في الفوضى التي تشعر بها. اسأل نفسك. وبهذا قد تتجه إلى اضطراب أكبر في البداية. كن كالطفل، وفي هذه الحالة تكون مستعدا للتعلم.

ك - نكرر ذلك. غالبا ما نفسر الإحباط على أنه إشارة للتوقف. وبدلا من ذلك، انظر إلى هذه العاطفة على أنها دعوة لشق الطريق والمضي قدما. وإذا فعلت ذلك، ستبدأ بالتوصل إلى نتائج جديدة من قراءتك.

عندما نأخذ صيغة امسك في الحسبان، تكون القراءة التصويرية تجربة سريعة ولطيفة، ويساعدنا على الدخول في الحالة الذهنية للطفل الذي يتعلم كيفية المشي. والسقوط لا يكون مبررا للتوبيخ أو الإهانة أمام الآخرين، وإنما علامة للنهوض وتعديل الطريقة والتجربة مرة أخرى. باستخدام صيغة امسك، قد تكون أفضل قائد للمرح مع التمكن السريع من المهارات.





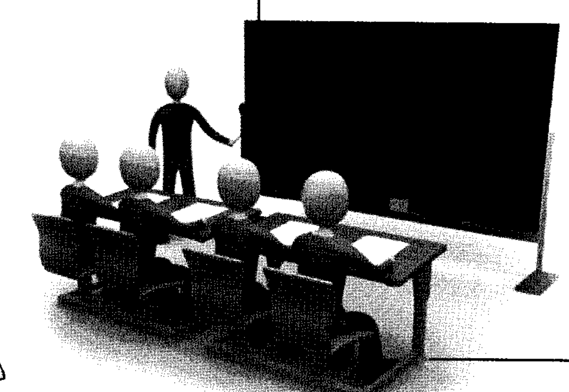
5 ماذا بعد... الخطة الشخصية

خذ دورة تدريبية في القراءة التصويرية

سجل نفسك في دورة للقراءة التصويرية. والدورة تختلف تماما عن الكتاب، لأنك ستجد مساعدة من مدرب معتمد، وهو مدرب مهنيا على القراءة التصويرية ويستخدم مادة تدريبية خاصة للطلاب تعدها المؤسسة. وقد أرشد كل مدرب كثيراً من المشاركين الذين سبقوك، وحققوا نجاحا فرديا. وستجد احتياجاتك الفردية واستفساراتك الاهتمام الكافي، كما تفكر فيها. كما نوفر لك توضيحات وأمثلة تتسم بالعمق وتلبي أسلوب تعلمك. إضافة إلى ذلك، هناك الكثير من التجارب التي يصادفها المرء أثناء الدورة التدريبية والتي يتعذر بيانها بيانا كاملا في شكل كتاب. وهذه التجارب تثري الفصول التي قرأتها هنا.

إضافة إلى تعلم الأساليب، فستتعلم الطرق الآتية:

- طريقة قراءة وتنشيط دماغك لتحقيق أهدافك من القراءة وبمستوى عال من الاستيعاب.
- طريقة الدخول في حالة التعليم السريع في غضون فترة وجيزة.
- كيف تفتح مجال إدراكك والنظر بعقلك إلى ما لا يمكن إدراكه بالعيون.
- كيف توازن نصفي الدماغ بحركات بدنية بسيطة مما يجعل القراءة أكثر فعالية.
- كيف تبرمج عقلك لاكتساب العادات الجديدة والتحرر من أساليب القراءة غير الفعالة.
- كيف تستخدم أحلامك كأسلوب للتنشيط.
- طريقة إيجاد أصدقاء بالعقل الباطن، مسترشدا بشعورك الباطن لحل المشكلات وذلك باستخدام قاعدة بيانية واسعة لمخزون العقل غير الشعوري.



إن أكبر فائدة لحضورك للدورات التدريبية المكثفة هي قوة القيام بشيء والحصول على عائد للمعلومات. أثناء الدورة التدريبية، ستقوم بالقراءة التصويرية وتنشيط الكتب باستخدام الطرق كافة التي ورد بيانها في هذا الكتاب، حتى إننا نعلمك طريقة القراءة التصويرية للمعاجم والتفكير في الكلمات ومعرفة مكانها من الصفحة.

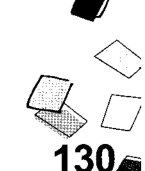
عندما تلتقي مع الآخرين في الدورة والذين تجمعهم مواقف التفكير المتشابهة، فإنك ستجد الدعم المطلوب لاجتياز مراحل التعليم، حتى إنك قد تجد بعض الأصدقاء الجدد أثناء الدورة.

كيف يمكنني أن أقيس أدائي أثناء خطوة القراءة التصويرية؟

فيما يتعلق بخطوة القراءة التصويرية، يجب القيام بتقييم أدائك بطريقة غير تقليدية. أثناء القراءة التصويرية، يكون الهدف إبقاء التدخل الشعوري في أدنى مستوياته. إذا سألت نفسك أثناء القراءة التصويرية، «هل أفعل هذا الشيء بالطريقة الصحيحة؟، بالفعل فات الوقت، لا أفعل الشيء بالطريقة الصحيحة.

هذا هو المأزق نفسه الذي ينشأ عندما تسأل شخصا نائما «هل أنت نائم؟ « إن هذا السؤال سرعان ما يسحب الموضوع من التجربة التي تخوضها. وهذا لا يوقف اشتراكك في النشاط فحسب، بل أيضا يؤثر سلبا على نتيجة التجربة التي تقوم بها.

عندما يدرس العقل، لا يكون نموذج التجربة التقليدية مفيدا. فأي تجربة يكون فيها المجرب (أو الملاحظ) محل الدراسة ستفسد. والعقل سيؤثر دائما على نتيجة تجربته. ولذلك، إذا كنت تباشر القراءة التصويرية وتتساءل إن كنت تقوم بها بشكل صحيح، فإن ذلك لا يمكن أن يكون. والقراءة التصويرية تتطلب الغوص في تيار التجربة، لذا يحدث فعل القراءة التصويرية دون وعي ذاتي أو إدراك نقدي ذاتي.



لدراسة فعالية قراءتك التصويرية، ينبغي أن تبقى في التيار وأنت تقرأ. وبعد ذلك، عد إلى التفكير في تجربتك وانظر:

- هل كنت مسترخيا بدنيا وذهنيا وهل دخلت في حالة التعليم السريع؟
- هل أكدت على تركيزي وهدفي؟
- هل حافظت على حالة مطردة بالنسبة للتنفس المسترخي والتصفح الإيقاعي والترديد في عقلي الواعي؟
- هل حافظت على النظرة التصويرية سواء في الصفحة الخفية أو بإدراك الزوايا الأربع والفراغ الأبيض على الصفحة؟
- هل ذكرت الاقرار؟

إذا استطعت الإجابة بنعم، عندئذ تكون قد أديت خطوة القراءة التصويرية بشكلها الصحيح. لفحص تأثيرات القراءة التصويرية، ينبغي أن تقوم باختبار بعض منها. وهذه الاختبارات يمكن أن تكون ذاتية أو موضوعية. وقد ذكرت في هذا الكتاب ابعض ما قالح القراء التصويريون من جميع أنحاء العالم. ويمكن أن تكون تجاربهم أمثلة للاختبار الذاتي. .

أثناء المراحل الأولى من القراءة التصويرية، أوصيك بأن تكون مستعدا لمواجهة التحديات ا لتي ترى أنك قادر على التغلب عليها. ينبغي أن تبني الثقة بالنفس والاضطلاع حتى بأعباء تحديات أكبر. وإذا شعرت بأنك غير مستعد لأداء الاختبار على التلفزيون، مثل الذي سنبينه لاحقا، فيمكن اختيار اختبار يصلح لك.



هل يمكن لأي شخص أن يتعلم القراءة التصويرية؟

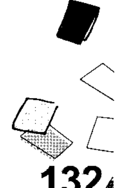
يمكن تدريس القراءة التصويرية للعديد من الأشخاص الذين تتراوح أعمارهم ما بين 9 و86 عاما والذين جاؤوا من خلفيات وقدرات متباينة في القراءة. والسر في النجاح في كل حالة يمكن في الإطار الذهني للمتعلم أو موقفه. فالإطار الذهني المثالي المطلوب إيجاده هو التصميم والإصرار والصبر.وهذا الإطار الذهني تم وصفه بصورة جميلة طوال العصور على أنه عقل المبتدئ. ويساعدنا هذا على تبني نموذج جديد للقراءة.

من أعظم المصائد التي نقع فيها كقراء تصويريين تأتي من معرفة طريقة القراءة. ويعطينا تدريبنا السابق بعض الأفكار عن السرعة المقبولة ومستويات الاستيعاب. ثم يأتي دور القراءة التصويرية التي تطلب منا تغيير الطريقة التي نعالج بها مشكلاتنا الخاصة بالقراءة.

لا يساعدنا في هذا الأمر إلا نموذج جديد كل الجدة يمكننا من الرؤية من خلال ضغوط المواعيد النهائية والعواصف الثلجية للأوراق. وأسمع أحيانا مبتدئا للقراءة التصويرية يقول «إنه إعادة تعريف كلي لما تعني القراءة».

إن الاحتفاظ بعقلية المبتدئ (عقلية المتعلم) ينقلنا إلى مكان حيث نستطيع إلقاء نظرة خاطفة على الخيارات الجديدة. «في عقل المبتدئ هناك إمكانات كثيرة ولكن في عقل الخبير هناك إمكانات قليلة» وأضاف قائلا: «لا بد أن يكون لدينا عقل المبتدئ ونتخلص من كل ما نمتلكه، عقل يعرف أن كل شيء في حال تغير مستمر. لا وجود لشيء إلا في شكله الحالي بصورة مؤقتة ... «.

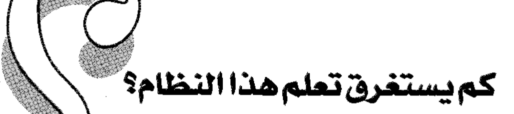
نحن نعيش في الوقت الحاضر في عالم يتطلب منا أن نصبح مبتدئين باستمرار في وجه التغير والفوضى المؤقتة والمستمرة. وإعادة تحليل ما تعلمناه عن القراءة هي مثال واحد فقط للحاجة إلى عقل المبتدئ، وأن خطى التغيير المدوخة تضمن بأن نرى المزيد.





إننا في حاجة إلى تعلم القراءة التصويرية. هناك مجال للقواعد ولأن يصبح المرء خبيرا. كما أن هناك مجالا للتشكك في كل شيء. ولدى القراء التصويريين كلا الموقفين. ونحن نحترم العقل الشعوري والمنطقي بقدرته على تحديد الأهداف. كما نقر ونستخدم الإمكانات الواسعة للدماغ بقدرته على إيجاد الطرق الإبداعية للوصول إلى أهدافنا.

بالاستعانة بالقراءة التصويرية، تحافظ على مهارات قراءتك الحالية وتجد خيارات جديدة. لا تفوز بعلاقة جديدة مع المادة المطبوعة فحسب، بل أيضا تكتشف كيفية الاستجابة لها عندما يتغير العالم بخطى محمومة. كرجل بالغ بعقل مبتدئ، ستكتشف مرة ثانية فرحة ومتعة التعليم المستمر.



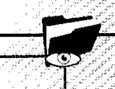
كم يستغرق تعلم هذا النظام؟



سيجد القارئ الذي يتعلم القراءة التصويرية أوجه الشبه وأوجه الفرق الكبيرة بالنسبة للقراءة العادية. ويستغرق وقتاً أقل في تعلم أوجه المألوف ووقتاً أكثر في تعلم الأوجه غير المألوفة.

لتعلم أي مهارة أو تعلم أي شيء، هناك أربع مراحل للتعلم. وطول المدة أو قصرها يعتمد على الشخص ومدى بذل الجهد للتعلم. دعني أوضح لك كل مرحلة عند تطبيقها على تعلم القراءة التصويرية.

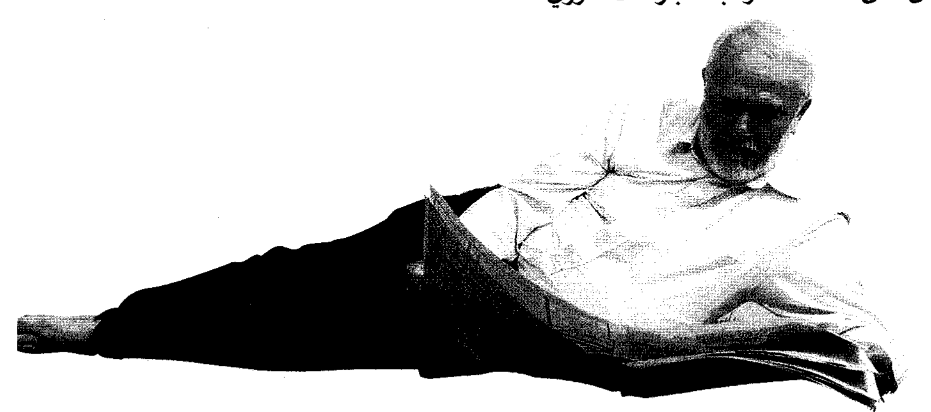




المرحلة الأولى

تلاحظ أكواما من المادة التي لم تتم قراءتها وتشعر بإحساس عام لقلق معلوماتي. ومع هذا، لا تدرك أصل هذه المشكلة. ثمة شيء في حياتك انكسر ولكنك لا تدرك ما الذي يحتاج إلى التعديل أو الإصلاح.

في هذه المرحلة تشعر بالخوف، ويختلط ذلك أحيانا بتوتر حول إمكان حل هذه المشكلة. ويمكن أن نطلق على هذه الخطوة بالعجز اللاشعوري.



المرحلة الثانية

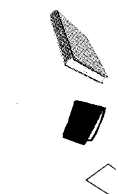
تشعر أن عاداتك أو طريقتك الحالية في القراءة لا تلبي احتياجاتك بشكل جيد. وهذه العادات في الواقع تمثل أحد المصادر الرئيسية لما تحس به من قلق معلوماتي. وأنت تتعلم القراءة التصويرية وتجرب بعض هذه التقنيات التي تبدو غير مألوفة.

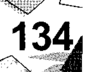
والآن تعرف ماالذي يجب أن تقوم به، ولكنك عاجز عن القيام به حتى الآن. ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة بالعجز الشعوري.

المرحلة الثالثة

تمثل نقلة كمية، تستخدم مهارات القراءة التصويرية وتشعر بالنجاح فيها. ومع ذلك، هذه المهارات غير متكاملة تكاملا تاما في حياتك. ومازلت في حاجة إلى أن تذكر نفسك بأن تستخدم هذه الطريقة الجديدة على المواد المكتوبة.

ويمكن أن نطلق على هذا المستوى بالإدراك الشعوري.







المرحلة الرابعة

أخيرا ستدخل مرحلة الإتقان والتمكن والإجادة. والآن تصبح القراءة التصويرية أمرا مألوفا لديك بحيث تستخدمها بصورة تلقائية. وتصبح الأساليب طبيعية مثل التنفس. ولا تشعر بوجود علاقة جديدة مع الكلمة المكتوبة فحسب، بل أيضا نوعية جديدة من الحياة. وتقوم بتقليل أو القضاء على تلك الأكوام التي لم تتم قراءتها وتستمر في تحقيق هدفك من القراءة.

ويمكن أن نطلق على هذه المرحلة الإدراك اللاشعوري أو الامتياز.

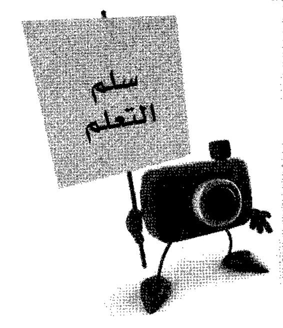
التعلم يعني معاناة في مرحلة الإدراك الشعوري بعجزنا عن معرفة أننا لا نعرف شيئا مهما أو نفتقر إلى مهارة مرغوبة. وليس من الغريب أن بعض العواطف غالبا تصاحب هذا الاكتشاف: عدم الوضوح والإحباط والخوف والقلق.



اقتراحي بسيط هو إبداء الحب تجاه كل شيء. بصرف النظر عما يصادفنا أثناء القراءة التصويرية، ينبغي أن نرحب به. والإحساس الذي تشعر به صحيح وأن كل مشاعرك تخدم هدفا. وعدم الوضوح يمكن يؤدي إلى حب الاستطلاع. والفوضى قد تؤدي إلى الوضوح.

في المقابل، تؤدي معالجة المشكلات بروح اليقين وعدم الرغبة في التخلي عن المعتقدات إلى الإحباط. ونبقى في حالة من اليأس المتعلم أي حالة عدم المعرفة.

ويمكن تلخيص هذين المسارين في الرسم البياني الآتي:



مما يدعو للأسف أن تعليمنا غالبا ما يؤدي بنا إلى حالة من الإحباط. وفي نموذج التعليم التقليدي للقراءة، فإن الاضطراب يساوي الفشل والإحباط يساوي عدم الكفاءة. بالنسبة لبعض الناس، لا تظهر المتعة في القراءة أبدا ويتوقف التعلم.

مهما كانت المشاعر التي تحس بها أثناء تعلم القراءة التصويرية فإنها مشاعر حسنة. ولا تحاول كبت أي حالة عاطفية وأي درجة من الاضطراب. وقد تكون مدفوعا بمقارنة نفسك بالآخرين، وتقول "إنني لا أقوم بهذا على الوجه الصحيح. وكل شخص آخر بإمكانه أن يقوم. لم لا أستطيع أنا؟ إذا اكتشفت مثل هذه الأفكار، فدعها تصل إلى درجة الوعي الكامل وكن مستعدا للتخلي عنها. تذكر أن المقدرة الشعورية في طريقها إليك.

تصل القراءة إلى قلب الصورة الشخصية. وغالبا يرتبط مفهومنا الذاتي بنجاحنا كمتعلمين، وقدر كبير من تجربتنا في التعليم مرتبط بالقراءة. وأجد أن بعض الأشخاص يصفون أنفسهم بأنهم ضعفاء في القراءة وبالتالي يشعرون بعدم الكفاءة. وهذا الإحباط سرعان ما يتبدد في صورتنا الشخصية.

البديل هو أن نقبل حالات صعود العواطف وهبوطها في التعليم، وأن ننظر إليها باعتبارها مرحلة طبيعية جميلة. وإذا تبنينا هذه النظرة، فإننا عندئذ نستطيع اختصار الطريق إلى الامتياز.



ماهي الحالة الذهنية أثناء استخدام القراءة التصويرية

فكر في الأوقات التي تكون فيها مستغرقا تماما في القراءة. إن من الأهمية بمكان أن نستكشف التجارب بصورة أكثر عمقا، لأنه في تلك اللحظات يتحول المرء إلى قارئ ماهر قوي بدون بذل جهد.

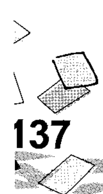
تذكر كيف كانت تبدو تلك الأوقات، ربما كنت مستغرقا في قراءة رواية، وقد كنت تستمتع برسالة حب، أو ربما كنت تقوم بحل لغز حول اغتيال شخصية ما، وفي كل حالة، حدث شيء غريب، وكنت غير واع بأي شيء آخر يدور حولك، كما لو كانت الصور والمناظر والأحاسيس التي تجول في داخلك أكثر أهمية من الكتاب الموجود أمامك. لم تعد تقرأ كلمات وإنما دخلت في عالم حقيقي آخر. وما كان يجري وراء عيونك أكثر أهمية مما كان يظهر أمامها.

يصف الناس هذه التجارب بلغة متشابهة بصورة ملحوظة، كأن يقول أحدهم "شعرت بزوال حاجز الزمان والمكان"، "لم أكن مدركا الكلمات على الصفحة، وكنت أرى أفلاما في مخيلتي"، و"استوعبت الكلمات بدون بذل جهد"، و"الكلمات كانت تنساب من الصفحة إلى ذهني".

هل هناك قاسم مشترك بين التعلم السريع والقراءة التصويرية؟

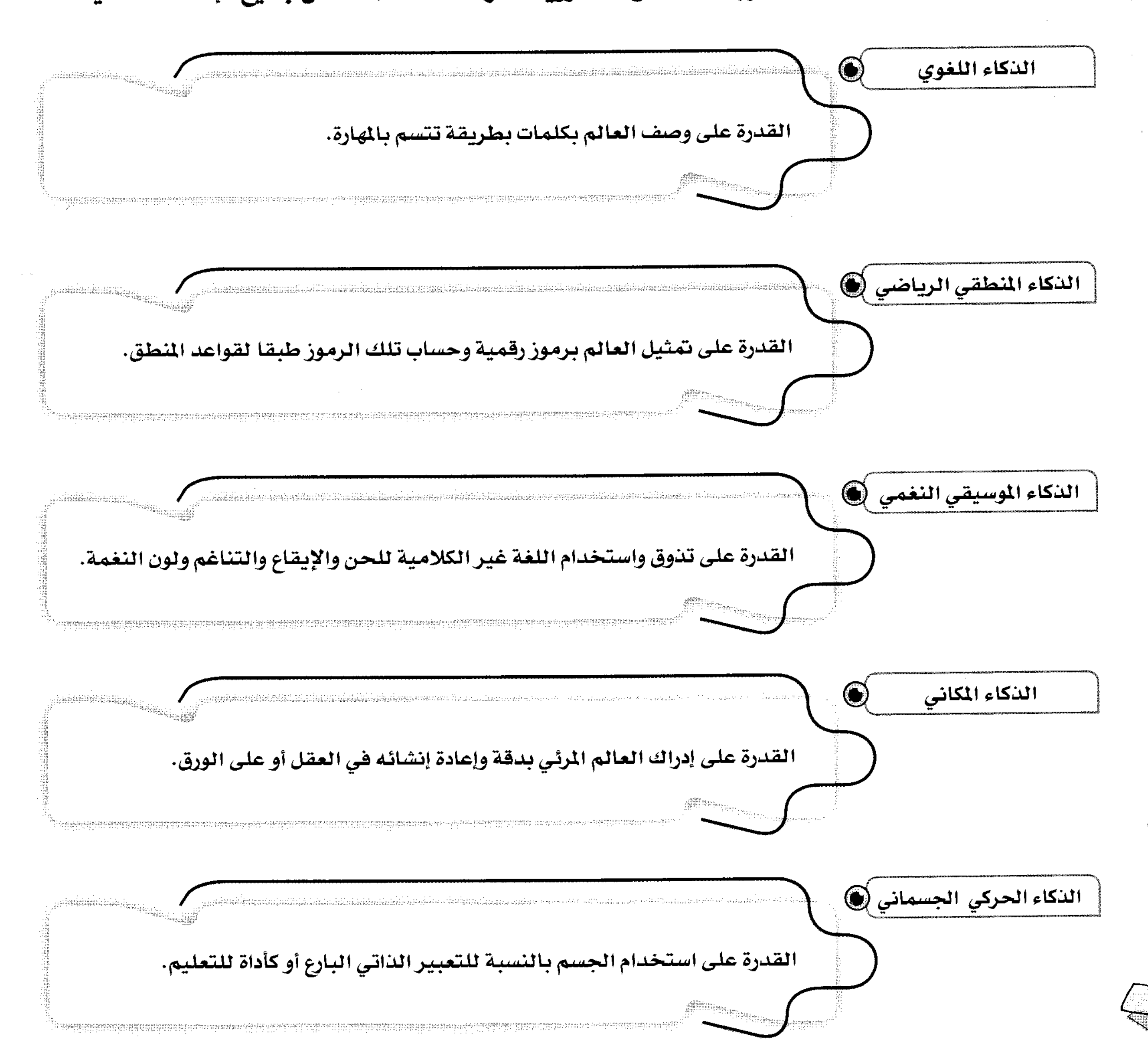
كالطفل تكون قد استخدمت بشكل طبيعي استراتيجيات التعليم التسريعي للقيام بالمهام اللحظية لتعلم المشي والكلام. وليس هناك شيء نتعلمه بوصفنا كبارا يساوي تعقيد تلك المهام.

لا تزال مهارات التعليم السريع ترافقنا من مرحلة الطفولة إلا أنها مغمورة بسبب سوء الاستخدام وسوء الاستعمال والإساءة عبر السنين. ونحتاج فقط إلى إحياء براعتنا وتطبيقها على مهام القراءة. و القراءة التصويرية مستقى بشكل كبير من التعليم السريع مما يجعلها سهلة التعلم والاستخدام إلى جانب الاستمتاع بها.



نظرية الذكاء المتعدد

في أوائل الثمانينيات من القرن الماضي، قدم هوارد جاردنر، عالم نفساني من جامعة هارفارد، فكرة غير عادية. يقول جاردنر إن تعليمنا يعتمد عادة على نوعين من الذكاء: النوع الأول ينطوي على اللغة والثاني على المنطق. ولكن جاردنر توصل إلى أن هذا جزء صغير من الصورة الكاملة. وهناك رؤية أكثر دقة للذكاء تتضمن جميع الإمكانات التالية:



الذكاء الاجتماعي

القدرة على إدراك وفهم مشاعر ورغبات الآخرين.

الذكاء الوجداني

القدرة على توضيح القيم الشخصية واكتساب البصيرة من خلال العزلة.

فكر في وقت تعلمت فيه شيئا ببراعة. وانظر إلى أي نوع من أنواع الذكاء السبعة التي استخدمتها. وتعرف بالفعل كيف تمتاز في التعليم ويمكن القيام بالشيء نفسه مرة أخرى. استخدم مواطن القوة التي تمتلكها بالفعل.

تصور تطبيق كل هذه الأنواع إضافة إلى الحدس على قراءتك. القراءة التصويرية تساعدك على القيام بذلك على الوجه الأكمل. وكل أنواع الذكاء المتوافرة لديك مدعوة للعمل في القراءة. وبهذا المعنى، ليست القراءة التصويرية برنامجا للقراءة وإنما برنامج للتعليم، أي مجموعة من الاستراتيجيات الخاصة بتعلم أي شيء.

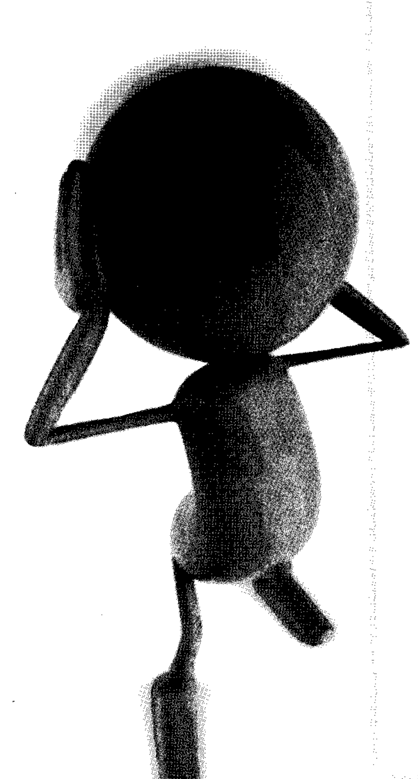
تذكر أن القراءة التصويرية مبنية على ممرات متعددة عبر المادة المطبوعة. أولا، نقوم بالنظرة الشاملة. وقد يتبع ذلك، بناء على اختيارنا، القراءة التصويرية ثم القراءة اللمحية و القراءة المركزة و القراءة المتسارعة.

يأتي الاستيعاب في مستويات. والنظرة الشاملة تعطينا معنى التركيبة.

باستخدام الخطوات الباقية من النظام، نستطيع بناء أساس وتحقيق مستوى من الاستيعاب المتوافق مع هدفنا. وهذه الطريقة تحررنا من كل القيود.

ربما يظهر هذا كما لو كان الاستيعاب الكامل متأخراً، وأنك لا تحصل على "الفائدة" من قراءتك مجرد اشتهائك. واقتراحي هو أن ترحب بهذا الشعور بصيغة امسك، تقول الصيغة: لاحظ شعورك، وامتلكها، واستمتع بها ونكرر ذلك ونستمر فيه وتكتشف ما يأتي بعده. وخلاصة القول إن هذا الفصل ساعدك على تعلم:

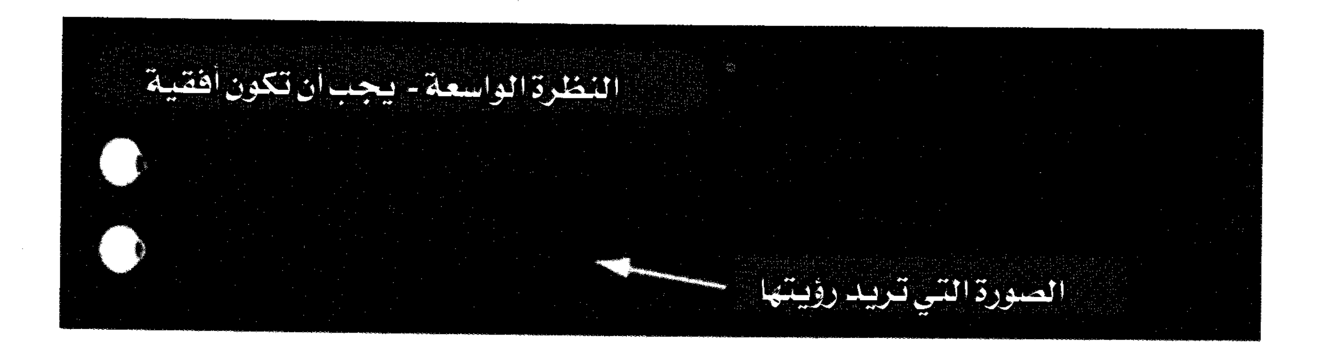
- صيغة امسك - لاحظه، امتلكه، استمتع به، نكرر ذلك ونستمر فيه - تساعدك على التغلب على عادات الإحباط التي تعرقل التعليم.
- حالة عقل المبتدئ هي الإطار الأمثل للمحافظة أثناء نظام القراءة التصويرية باستخدام كامل قدراتك الذهنية.
- هناك أربعة مستويات يجب اجتيازها عندما تتعلم أي مهارة جديدة.
- الاضطراب هو التجربة المناسبة أثناء أي نشاط تعليمي.
- القراءة التصويرية تستخدم حالات التدفق للوعي.
- نموذج القراءة التسريعية للدكتور لوزانوف هو النموذج الملائم لنظام القراءة التصويرية.
- نستخدم جميع أنواع الذكاء التي وصفها الدكتور جاردنر فيما يتعلق بالقراءة التصويرية، تجعل القراءة ذات أبعاد متعددة ومفيدة أكثر.
- قاعدة البيانات الواسعة التي نصل إليها أثناء القراءة التصويرية تفوق قاعدة البيانات للعقل الشعوري بعشرة بلايين مقابل واحد.
- يتم تحقيق هدف الاستيعاب على مستويات. ولكي تحقق هدفك، يجب أن لا يشغل بالك شيئا، وهو أمر قد يبدو فيه مفارقة.
- القراءة التصويرية نظام يؤدي عمله. وينبغي أن تستخدمه لبرهنة فوائده في حياتك. وبعد الاستمتاع بمدى سهولة تحقيق النتائج باستخدام القراءة التصويرية، قد تفكر في طريقة جعل عقلك الباطن حليفا نشيطا في تطورك الشخصي.



تدريبات البصر والنظرة التصويرية

امسك منتصف الصورة وضعها أمام أنفك مباشرة. وفي هذه الحالة تكون الصورة غير واضحة المعالم. ركز في الصورة كما لو كنت تنظر خلف الصورة أو لمسافة بعيدة. حرك ببطء شديد الصورة بعيدا عن وجهك حتى تتحول النقطتين التي في أعلى الصورة إلى ثلاث نقاط. إذا رأيت أربعة نقاط، حرك الصورة مسافة ابعد عن وجهك حتى ترى ثلاثة نقاط. إذا رأيت نقطة أو نقطتين ابدأ من جديد عندما نرى بوضوح ثلاثة نقاط، ثبت الصورة، وسوف تبدأ صورة خفية في الظهور بطريقة سحرية.

يمكنك أن تنظر في جميع أنحاء الصورة الثلاثية كامل الصورة. حظ سعيد !



فوائد التمرين

1 - يساعد على التركيز وتقوية البصر.

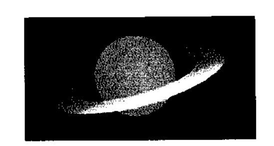
2 - يوسع مجال الرؤية.

3 - تمرين رائع لتقوية قدرات العين.

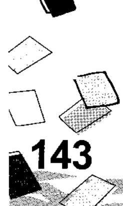
4 - التمتع برؤية الصورة الخفية بالأبعاد الثلاثية.



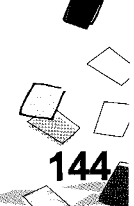
نماذج من صور ثلاثية الأبعاد لتعزيز النظرة التصويرية

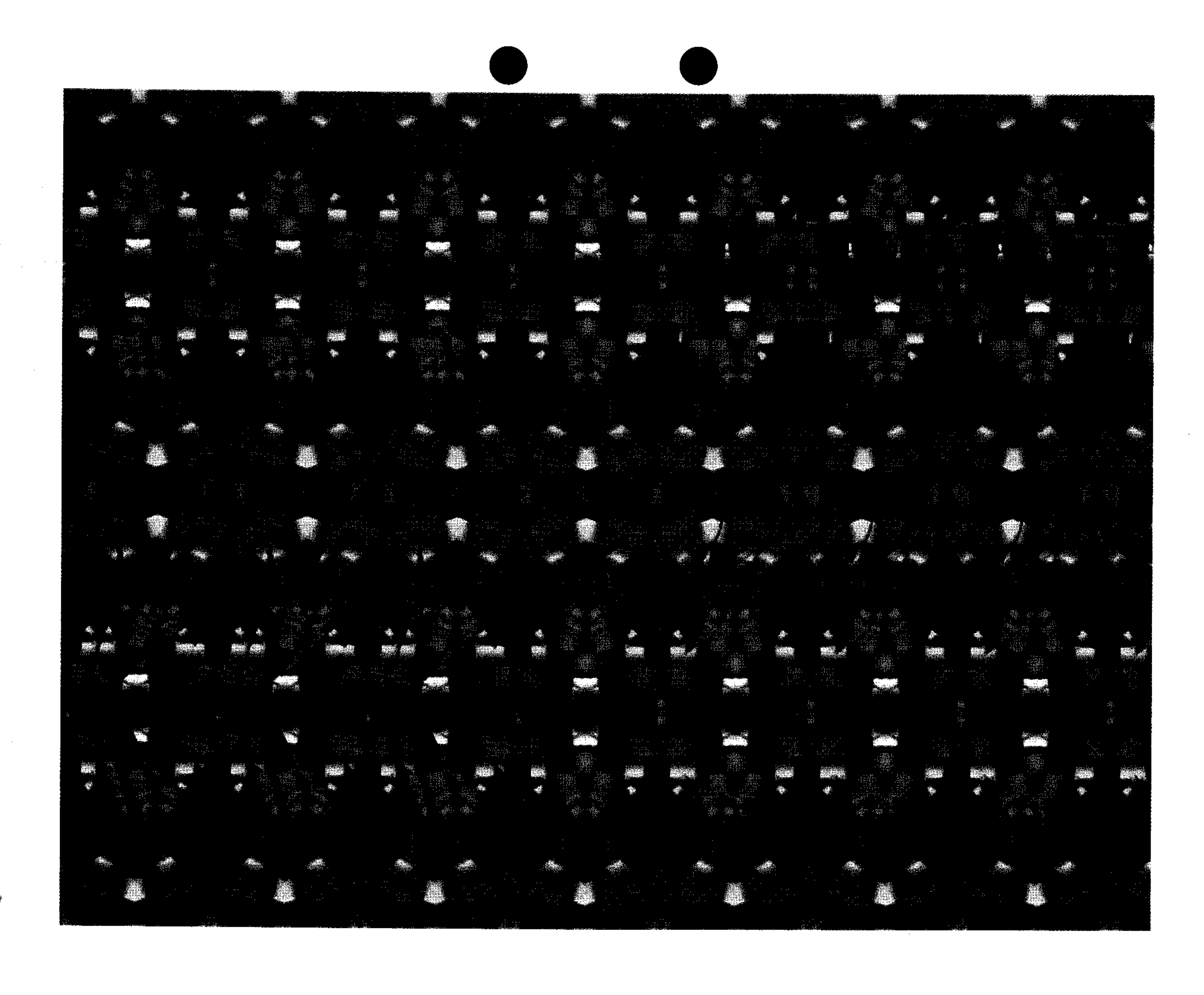


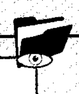
هذا ما تراه

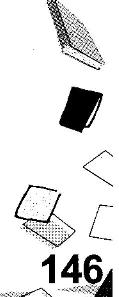






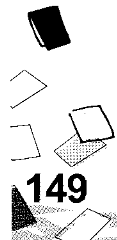


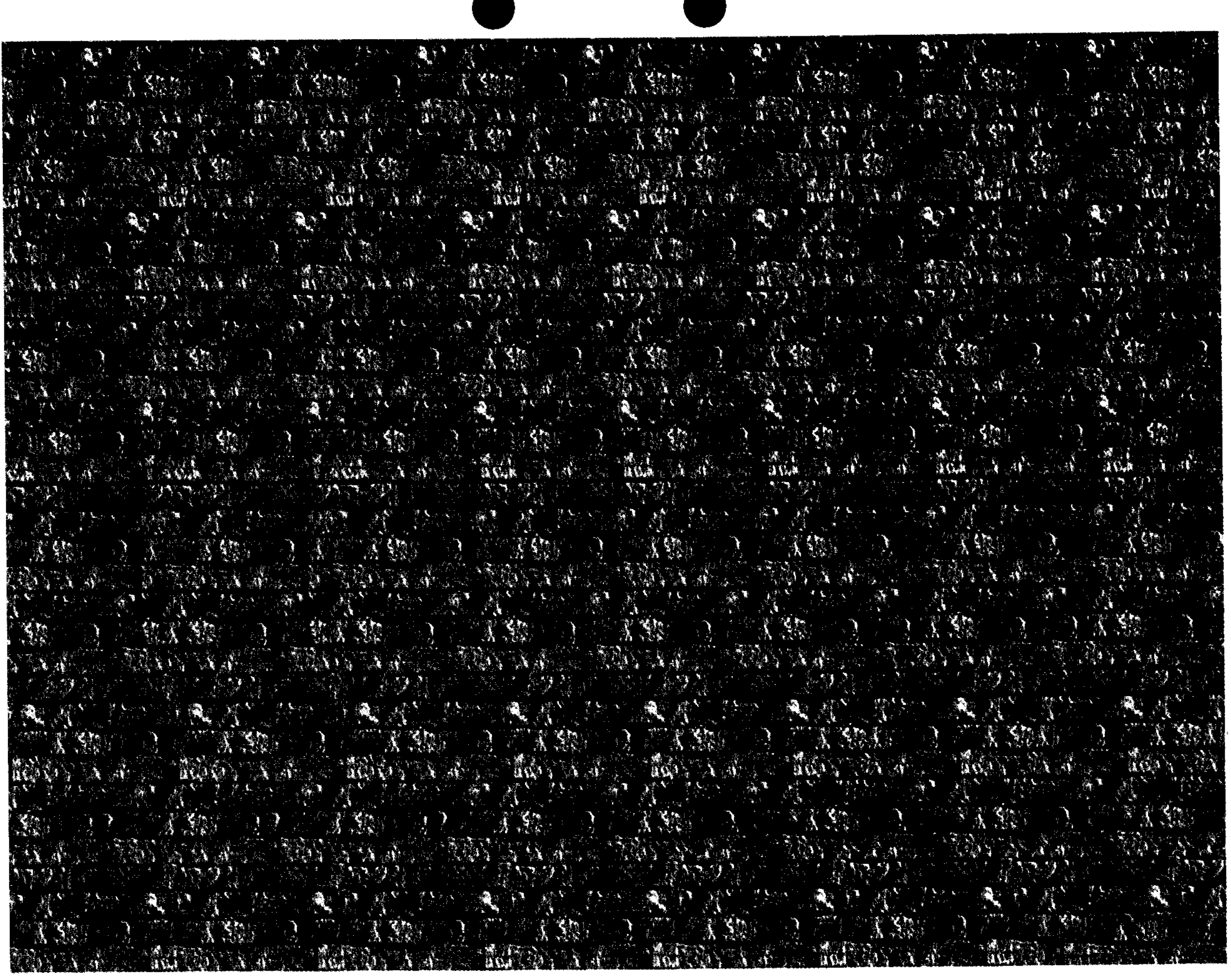


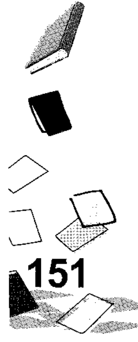


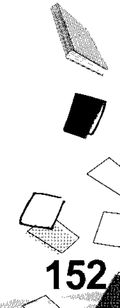




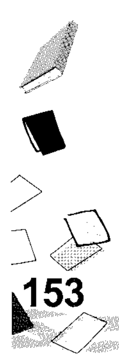


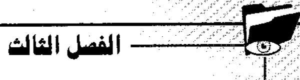


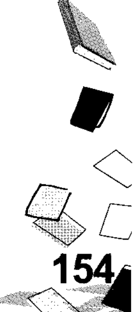


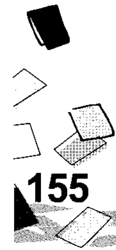


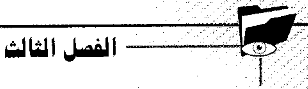


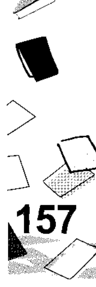


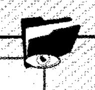






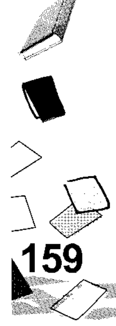




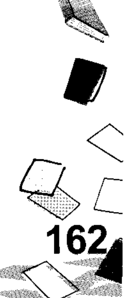


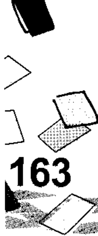


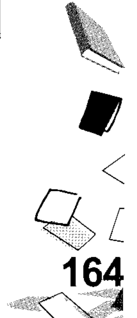




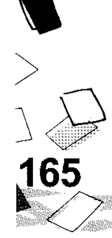


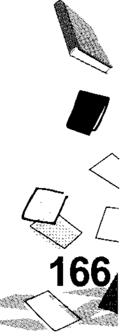


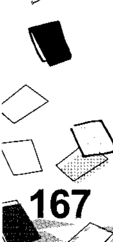


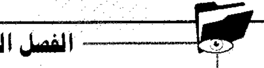


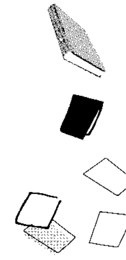


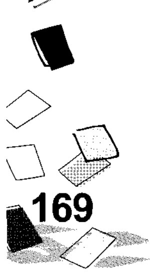


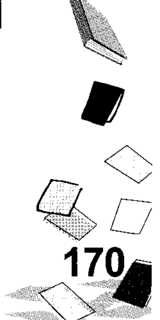


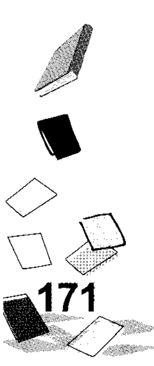


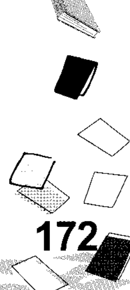


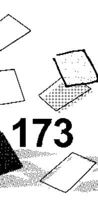


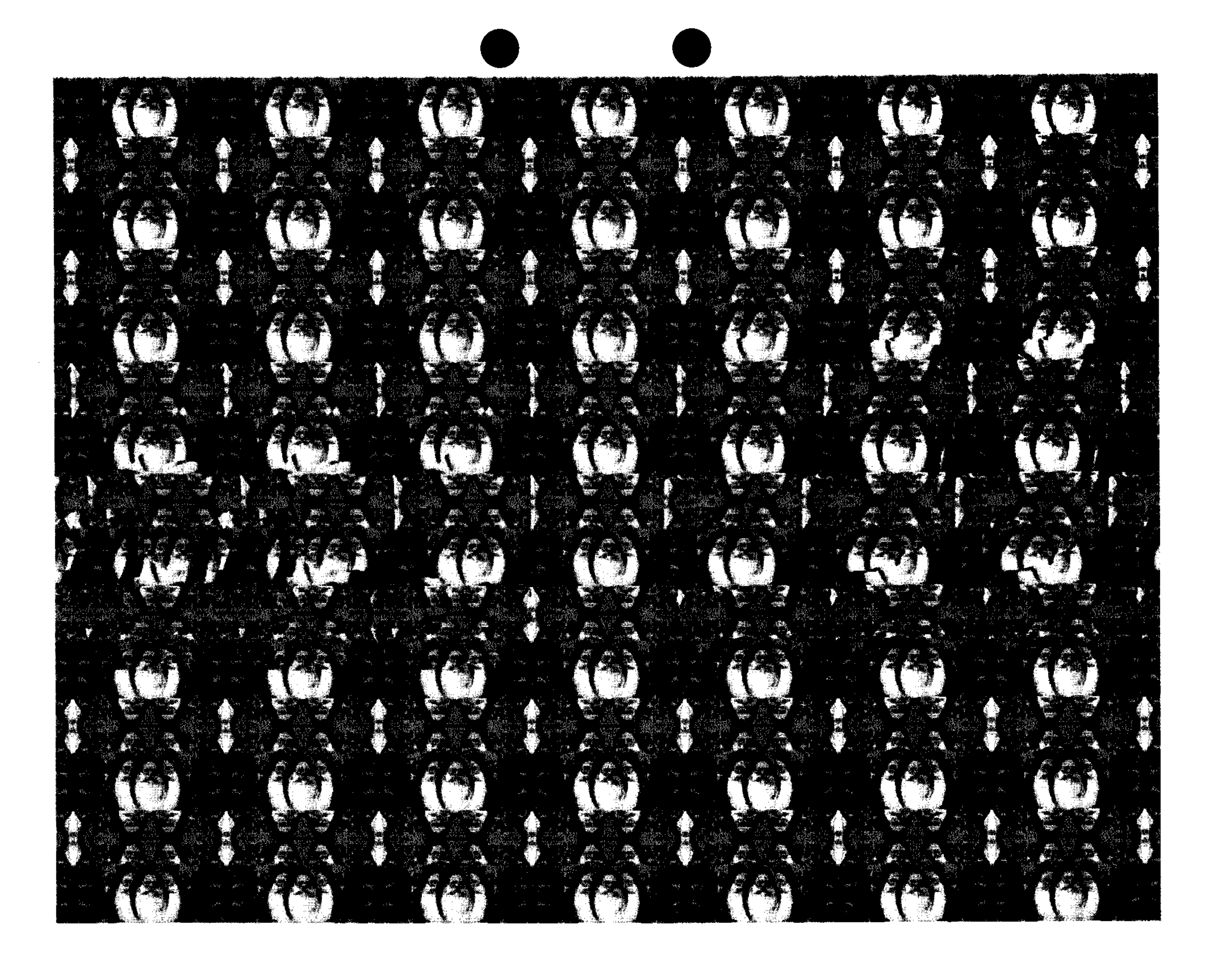


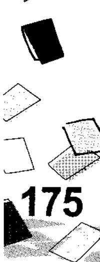


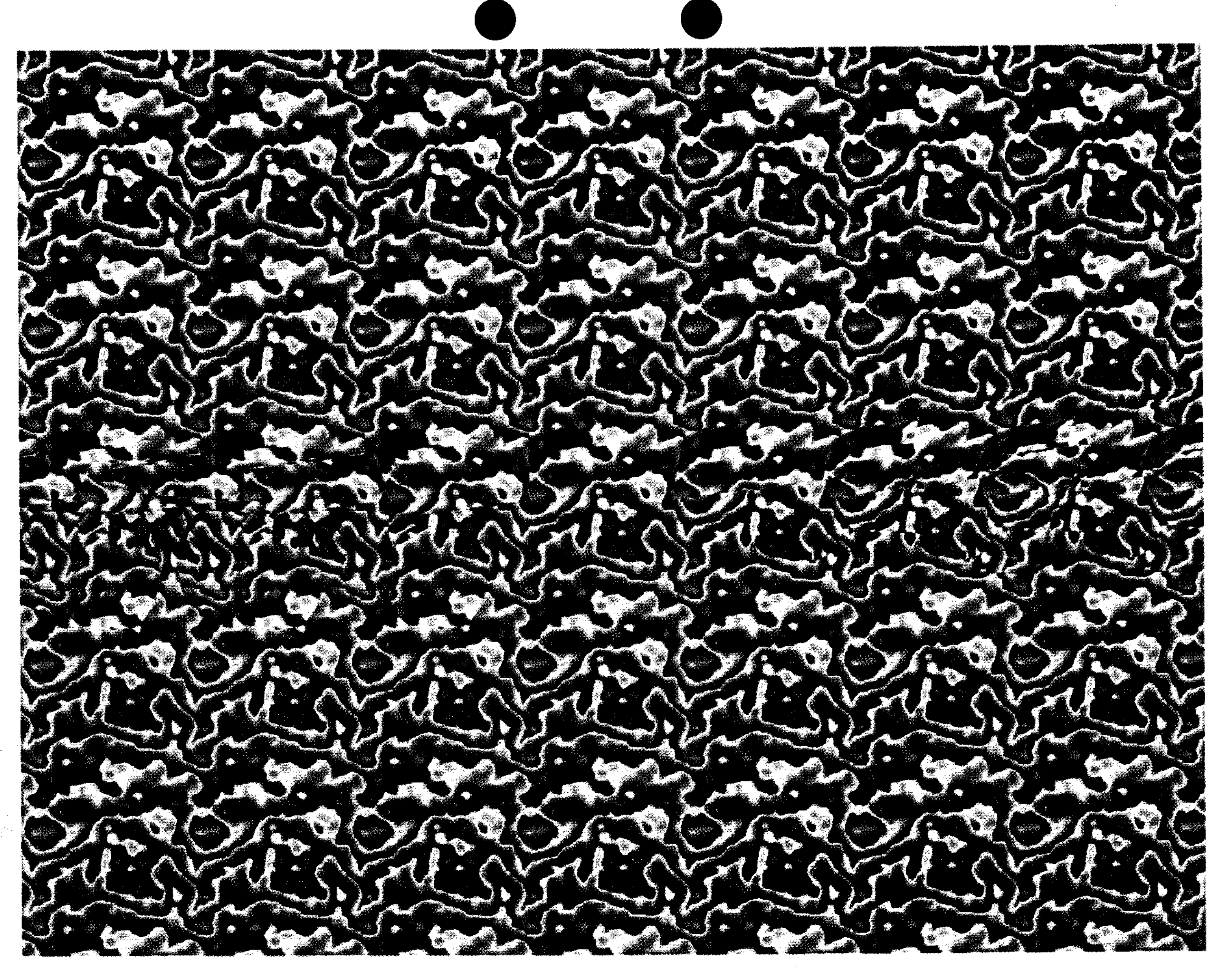


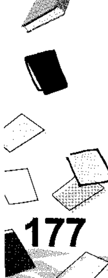


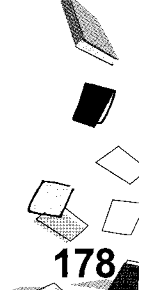


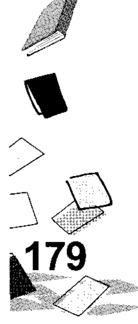


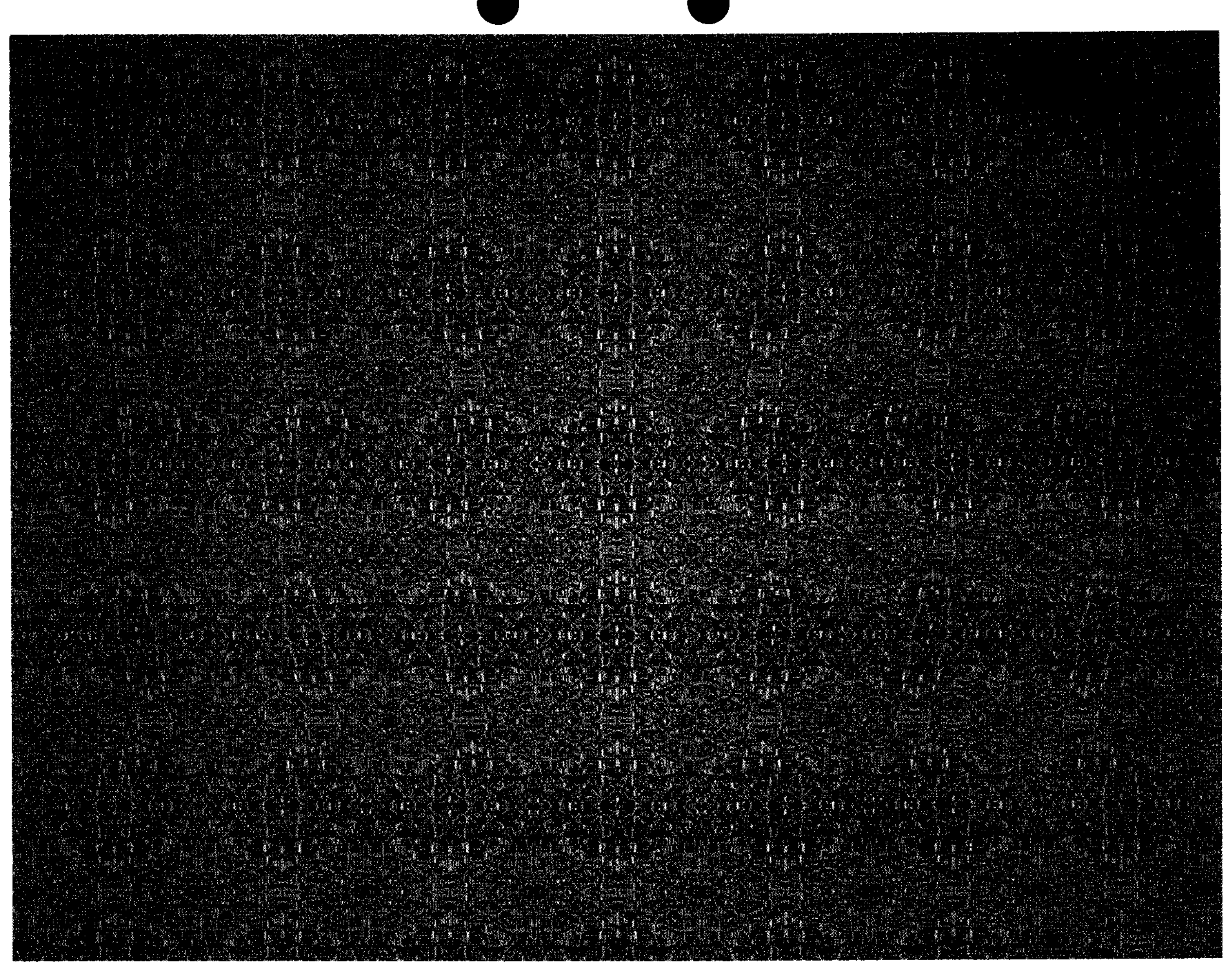


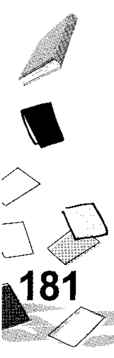






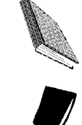




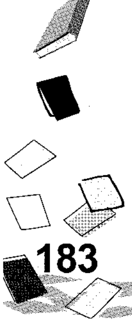




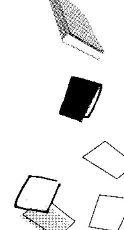
[redacted]

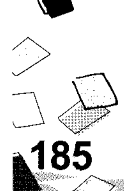






[redacted]





الخاتمة

اتبع هذه الخطوات للتعلم السريع بواسطة القراءة التصويرية

فيما يلي طريقة التعلم السريع التي يمكن أن تؤديها بنفسك:

- تعرف إلى السلوكيات الجديدة التي ترغب فيها. كلما كانت رغبتك أكثر تحديدا، يكون أداء هذه العملية أفضل. ولا بد أن تكون لديك رغبة شخصية قوية في تعلم الشيء.
- اختر كتبا عدة ذات مصادر موثوق بها تتناول الموضوع. ومن المهم أن تدرس هذه الكتب السلوكيات الجديدة التي تريدها بصورة عملية. وقد تكون الكتب التي تتناول النواحي النظرية مفيدة طالما تناقش التطبيق العملي. ويمثل كل كتاب سنوات عدة من معرفة ومهارات المؤلف والأفكار الأساسية من كتب عدة. تصور ما تقوم بتحميله على مجموعة الدوائر العصبية.
- قم بالقراءة التصويرية للكتب. تذكر أن تبين هدفك بوضوح قبل قراءة كل كتاب، وأن تقول إيجابا ختاميا قويا بعد إنهاء كتاب. ومن المستحسن أن تأخذ فترة راحة قصيرة أو شربة ماء خلال الفترة الفاصلة بين الكتب. وينبغي أن تظل مركزا ومسترخيا طوال العملية. وإذا حدث شيء يصرف انتباهك عن الكتب، فخذ برهة قصيرة للعودة إلى الحالة التي كنت عليها من قبل.
- ينبغي أن توجه ذهنك إلى إنشاء السلوكيات. تذكر كيف تصورت فعل الأشياء كالطفل؟ سميتها "التظاهر باللعب". ويسمي جستولت، وهو متخصص في العلاج الطبيعي، هذه الطريقة " اللعب كما لو". انظر إلى المحاكاة الذهنية للمستقبل والتي تفك رموز الدماغ بالنسبة للمعلومات الضرورية التي تؤدي إلى السلوكيات حسب احتياجاتك. وهذه هي مرحلة تنشيط التعليم المباشر. ويتم تنشيط المعلومات بطريقة عفوية في السياق المناسب.

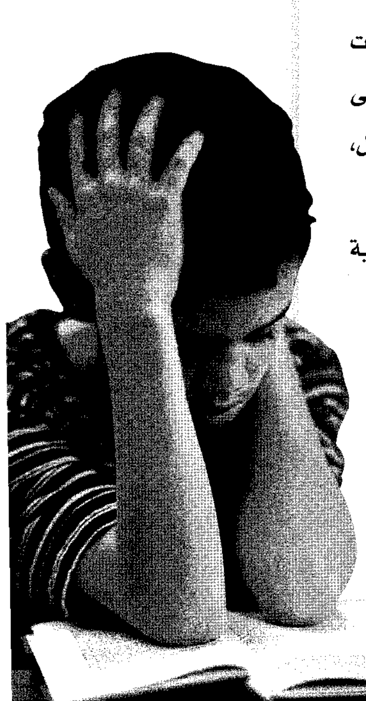
عند القيام بعملية التعليم المباشر، أقترح عدم تنشيط الكتب بصورة شعورية لأن العقل الشعوري يميل إلى التدخل عن طريق التحكم في العملية. كما ترى أن معظم الأفراد في ثقافتنا تم تعليمهم في " أخلاقيات العمل التطهرية" مما يعني أنه يجب أن تعمل بجد لتنال الجائزة" وقد يقول مدربك الرياضي "لا مكسب بدون ألم" بهدف تعزيز الفكرة القائلة بأن العمل الشاق والجهد والصراع هي أسرع طرق للنجاح. والتعليم المباشر يتحدى هذه الفرضيات التقليدية بالبرهنة على أن العقل الباطن يمكن أن يوفر "مسارا لأقل مقاومة " للوصول إلى النجاح. ولما كانت الحياة بلا جهد هي خيار الإنسان الحقيقي للمرة الأولى في التاريخ البشري، فلم لا نسعى إليها؟

خلاصة القول إن عملية التعليم المباشر تدعوك للإجابة عن هذا السؤال البسيط: "ماذا تريد ؟" وعندما تجيب عن ذلك السؤال بوضوح، عندئذ تكون في طريقك لتحقيق هدفك. بخصوص التعليم المباشر، يمكنك قراءة مجموعة من الكتب التي تشجعك على استخدام المهارات التي تحتاج إليها. ثم تصور نفسك في المستقبل، أي في لحظة الاستمتاع بتحقيق هدفك. وهذا يعطي تعليمات لدماغك بأن يقوم عفويا بإنشاء السلوكيات التي تحتاج إليها لتحقيق النجاح في المستقبل.

إيقاظ شعورك الباطن (الحدس)

عندما تقوم بالقراءة التصويرية والتنشيط، فإنك تزيد الاتصال بين عقلك الواعي والباطن. وهذا هو الحدس في حقيقة الأمر، أي الاتصال الشعوري للتصورات غير الشعورية. وفيما يلي الطريقة التي تستطيع من خلالها زيادة الوصول إلى وعيك الباطن:

- استكشف تمثيلات الحواس داخل نفسك بما فيها الصور الباطنة والحوار الباطن والمشاعر الباطنة.
- لاحظ المعلومات المتوافرة في محيط إدراكك عن طريق فتح رؤيتك الواسعة. استمع إلى المعلومات السمعية المتعددة مثل الحوارات العديدة في الأماكن المزدحمة مثل المطاعم والأصوات المتعددة على أشرطة الحد الأدنى للشعور الباطن. لاحظ أيضا التجارب الحركية الدقيقة. فعلى سبيل المثال، لاحظ من الآن إحساسك بطريقة الجلوس ومشاعرك ودرجة الحرارة على ظهر رقبتك.
- ينبغي أن تتحلى بحب الاستطلاع والاستقبال للمعلومات التي تأتي إليك من الأجواء الخارجية والداخلية.
- العب بشعورك الباطن (الحدس). وعندما تقف بجانب المصاعد، اضغط زر النداء وتخيل من سيفتح أولا. من بين المزايا المزدوجة لإيقاظ شعورك الباطن تعزيز مهارات القراءة التصويرية والتنشيط في الوقت مما يثري نوعية حياتك ويسرها.



يرجح مؤلف كتاب عامل آينشتاين (د. وين ونجر) ذكاء آينشتين إلى زيادة عدد الروابط العصبية وعدد آخر من مسارات الأعصاب مقارنة بغيره من البشر، ويعتقد أننا لكي نصبح أكثر ذكاء علينا زيادة عدد الروابط العصبية في أذهاننا، إذ تعتبر تلك الاكتشافات مذهلة وذات سمات تغييرية.

يعرض ونجر أسلوبه الذي يسميه التدفق الذهني ويشرح تلك النظرية وخطواتها، ومنها أنه يجب أن تكون لديك قوة إرادة كافية لممارسة الخطوات يومياً ولمدة طويلة. هذه الطريقة لا تحتوي على نتائج آنية ولكن خلال فترة ستشعر بقدرات كامنة لديك تتمثل بقوة الحدس والحدة في الملاحظة وسرعة البديهة.

هناك طرق و أساليب مثل التسجيل الحر للملاحظات والقراءة التصويرية والتعلم المباشر والأحلام الواقعية تسهم في مساعدتك على تكييف عقلك وتحسين أدائك واقعياً في جميع مجالات القدرة العقلية، بما في ذلك الذاكرة وسرعة التفكير والقدرة على التعلم. إن أسلوب التدفق الذهني يعلمنا كيفية تجنب المعوقات وكيفية الوصول إلى القدرات غير العادية المخبأة في عقلك اللاواعي.

من جهة أخرى، يحاول بعض الآباء رفع درجة ذكاء أطفالهم باتباع بعض البرامج التي لم تحقق نجاحاً يذكر، ومنها: إمطار الأطفال الصغار بسيل من المعلومات التي تدرس في المدارس على أمل أن يستوعبها الطفل جميعها مرة واحدة، فيتحول إلى عبقري من مستوى نيوتن وآينشتين، إلا أن ذلك أخفق إخفاقاً ذريعاً، بل من الواضح أن هؤلاء الآباء لا يعرفون ما هي العبقرية التي يمكن تعريفها على النحو التالي: العبقرية هي ابتكار أشياء باهرة وحقيقية. ومن الأشياء الباهرة والحقيقية قوانين الحركة لنيوتن ونظرية النسبية لآينشتين ولوحة الموناليزا لليوناردو دافينشي. إن التدفق الذهني هو البداية الحقيقية لتكوين إدراك لهذه الانطباعات وتعزيزها.

للمزيد يمكنك زيارة موقع ونجر على (www.winwengar.com)

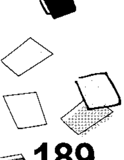


أمس طبقت القراءة التصويرية على كتاب في التاريخ. وفي هذا الصباح استخدمت طريقة التنشيط عليه ثم قررت أخذ بعض الملاحظات ... كتبت 25 صفحة من الملاحظات دون فتح الكتاب مرة أخرى. في السابق كنت أقول إن ذلك مستحيل.

سعد إبراهيم
المغرب

قبل التحاقي بالدورة كنت اقرأ كتابين في السنة، وأنسى ما أقرأ وأسرح كثيرا خلال القراءة.
أما بعد التحاقي بالبرنامج مع رائد القراءة في الوطن العربي فالحمد لله استطعت أن أحصل على فوائد كثيرة في وقت قصير و قياسي من خلال الكتب التي أقرأها. وتأثرت إيجابياً من خلال الكتب التي قرأتها، قرأت عن دروس مهمة في الحياة، و عن كيفية التخاطب مع الناس و كسب الأصدقاء، هذا عدا الكتب الأخرى التي لا يسعني أن أتحدث عنها كلها. وبسبب كوني طالبة جامعية إضافة إلى قراءة المقررات والكتب الدراسية فإنني أقرأ الآن 100 كتاب سنويا، نظراً للانشغال بالدراسة أو بأمور أخرى، و لكن كوني أنتهي من قراءة كتابين خلال أسبوع واحد فإن هذا يعتبر انجازا رائعا و إضافة كبيرة إلى ثقافتي.

جميلة م.
الجزائر



أنا أحد طلبتك في دورة القراءة السريعة التي أقيمت في البحرين في أوائل عام 2006، حيث قدمت من قبل شخصكم الكريم. ويا سيدي لا أعرف كيف أصف لكم مدى الاستفادة التي حصلت عليها، إذ تمكنت من قراءة 62 كتابا في عام 2006، وأبشركم يا سيدي بأنني بدأت في إكمال دراستي الجامعية للحصول على شهادة البكالوريوس في إدارة الأعمال، وأطمئنك بأنني استقررت على تخصص الماجستير المتوقع أن ألتحق به في نهاية أغسطس 2007، وسيكون في مجال التسويق بأمر المولى عز وجل. أما فيما يخص الدكتوراه فلم أصل بعد إلى أي قناعات أكيدة ولكن ستتضح الرؤية معي إنشاء الله قبل نهاية عام 2007.

في اليوم الأول سألتمونا ما هي أحلامنا ومخططاتنا المستقبلية فكانت إجابتي كالتالي (هدفي بأن أكون قارئاً نهماً وأن أؤسس جمعية لزيارة المرضى في المستشفيات) ولا يزال الحلم قائما، وسيتحقق بإذن الله.

أتمنى يا سيدي أن نظل على تواصل، وأعدكم يا سيدي بأننا سنلتقي بأمر الله في يوم من الأيام ودمتم بخير.

الطالب المشاكس وكثير الأسئلة

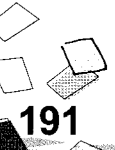
طلال حجار

الحمد لله تغيرت قراءتي للكتب بشكل ممتاز ويعود الفضل إلى الله سبحانه وتعالى ثم بفضل توجيهاتكم السديدة لي من خلال الدورة كانت دورة غير طبيعية وانصح بدخول هذه الدورة لكل شخص يود أن يطور حياته إلى الأفضل.

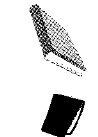
م/ أحمد قناديلي
جامعة ام القرى - السعودية

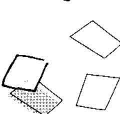
كانت مثقلاً للغاية من كميات الكتب المطلوب قراءتها. بل بعض المواضيع يجب حفظها. وقد كان معدلي الدراسي للعام المنصرم جيدا (C). وبعد دخولي دورة القراءة التصويرية في الصيف الماضي وبعد تطبيق الخطوات على الكتب الدراسية منذ بداية السنة الدراسية. حققت معدل دراسي امتياز (A). بالإضافة إلى انخفاض التوتر بدرجة كبيرة. ووقت قراءة المقرر انخفض من ساعتين إلى نصف ساعة. وأصبح وقت الدراسة أقل. وأصبح لدي وقت أكثر لهواياتي.

ابراهيم العسعوسي
طالب ثانوي - الكويت

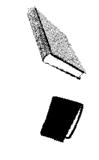


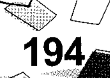
فهرس الكلمات



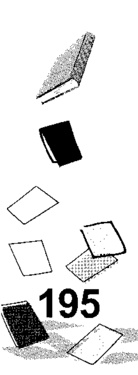


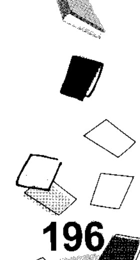


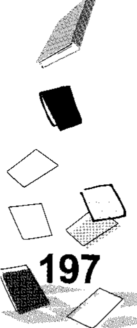


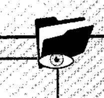


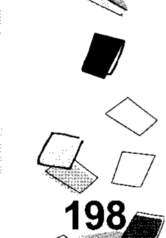
ب











المراجع

- Accelerating Learning: The Use of Suggestion in the Classroom....Allyn Prichard and Jean Taylor
- Four Powers of Communication: Skills For Effective Learning......Michael Bennett
- How the Mind Works ....Steven Pinker
- How to Read A Book......Adler, Mortimer and Charles Van Doren
- Information Anxiety......Richard S Wurman
- Learn to Learn: Maximizing Your Performance Potential.........D. Trinidad Hunt
- PhotoReading ...Paul Scheele
- School Success: The Inside Story............Peter Kline and Laurence Martel
- The Einstein Factor .....Win Wenger
- The Gift of Dyslexia: Why Some of the Smartest People Can't Read and How They Can Learn.....San Juan Capistrano
- The Learning Brain.............Eric Jensen
- The Learning Revolution: A life-Long Learning program for the World's Finest Computer: Your Amazing Brain!......Gordon Edelman and Jeannette Vos
- The Mind Map Book.... Tony Buzan

